



Le changement de métabolisme

Pour obtenir les résultats escomptés, il faut suivre scrupuleusement les indications ci-dessous



La cure se décompose en trois phases

- Phase 1 (2 jours) : démarrage de la cure
- Phase 2 (21 à 40 jours) : **Cure**
- Phase 3 (21 jours) : stabilisation

Préalables : Ce qu'il vous faut pour démarrez la cure

1. Des compléments alimentaires de très haute qualité, nous en avons choisis fabriqués à partir de composants naturels d'origine bio et pressés à froid.
2. Des gouttes 'activateur' pour stimuler l'hypothalamus et qui aident à maigrir en augmentant le métabolisme
3. Une balance de cuisine digitale de préférence
4. Un pèse-personne avec impédancemètre de préférence
5. Un mètre –ruban
6. Des photos avant / après
7. Suffisamment de sommeil- la combustion de graisse se fait pendant la nuit
8. Du sel pour des bains basiques
9. La brochure avec les explications pour la cure (par mail principalement)

PHASE 1 : 2 jours d'alimentation riche

Le régime hypercalorique

Mangez tout ce que vous pouvez, mais en privilégiant la qualité !

Démarrez la prise des gouttes 'activateur' : placez, à l'aide de la pipette les 10 gouttes directement sous la langue, et gardez-les pendant environ 30 secondes dans la bouche. Il faut les prendre 3 fois par jour, matin, midi et soir, ne pas manger ni boire 15 minutes avant et après la prise des gouttes.

Démarrez aussi la consommation des Compléments Alimentaires Lifeplus.

Alimentation :

Pendant ces 2 jours, vous pouvez manger et boire tout ce que vous voulez, les aliments riches en matières grasses sont encouragés. Il faut manger des bonnes graisses, par ex. : avocat, huile d'olive, cacahuètes, noix, thon, saumon... Il est très important de consommer beaucoup de calories, car elles seront utilisées comme carburant lors de la première semaine de cure. Il est normal de prendre du poids pendant ces deux jours, ce n'est pas grave, vous allez le perdre immédiatement dans les 1ers jours qui suivent. Les calories consommées pendant ces deux premiers jours sont absolument nécessaires pour maintenir le niveau d'énergie pendant la semaine qui suit.

PHASE 2 : à partir du 3^{ème} jour la CURE COMMENCE !

Poursuivre la prise des gouttes 'activateur' comme indiqué ci-dessus.

Poursuivez aussi la consommation des Compléments Alimentaires Lifeplus.

Alimentation :

Commencez votre régime hypocalorique avec 500 calories par jour, votre hypothalamus commence sa reprogrammation. **Ne mangez pas de sucres, pas de graisse, pas d'alcool et pas de féculents.**

Evitez les écarts alimentaires, si vous changez les 'règles', vous subirez les répercussions négatives sur la perte de poids et la pérennité de la 'reprogrammation' !

Il faut suivre cette cure pendant au moins 21 jours, c'est le temps qu'il faut à votre hypothalamus pour se reprogrammer, en dessous cette durée, cela ne fonctionne pas. Si votre objectif n'est pas atteint après 21 jours, vous pouvez continuer la cure hypocalorique, mais au maximum 40 jours. Si vous n'avez toujours pas atteint votre objectif, vous pouvez refaire la cure quelques semaines plus tard.

Arrêter les gouttes 'ACTIVATEUR' deux jours avant la fin de la cure (fin de Phase 2), donc au 19^{ème} jour si vous faites la cure pendant 21 jours, au 30^{ème} jour si vous allez à 32 jours (par ex.) et au jour 38^{ème} jour si vous avez décidé de prolonger la cure à 40 jours.

PHASE 3 : à partir du 24^{ème} jour (ou au-delà selon durée de la phase 1) : la STABILISATON

Poursuivez la consommation des Compléments Alimentaires Lifeplus.

Cette période de transition de 3 semaines, est vitale pour la réussite de votre cure. Pendant cette période, votre corps va s'habituer à votre nouveau métabolisme, vous reprenez doucement l'exercice physique et vous vous alimentez normalement, sans faire d'excès.

Vous pouvez réintroduire doucement les graisses, les laitages et 1 à 2 morceaux de pain complet le matin, mais **toujours pas d'alcool, pas de sucres et pas de féculents pendant ces 3 semaines.**

Vous allez augmenter doucement votre apport calorifique à 1500 – 2000 calories / jour. Votre régime alimentaire va comporter tout ce que vous mangiez pendant la phase 2 ; mais sans restrictions de quantités, augmentez donc l'apport en protéines (selon votre fam qui aura diminuer !) et mangez à volonté les fruits et les légumes.

Par contre , tout aliment contenant de l'amidon et du sucre seront à bannir : pas de pâtes, ni riz, ni pomme de terre, ni gâteaux, ni sucreries. Pendant cette période, vous ne devez pas prendre plus de 1 kilo par rapport au dernier jour de la phase 2, si tel devait être le cas, réduisez les calories, faites une 'journée liquide' ou une 'journée pommes' et buvez de l'eau tout en long de la journée.

Vous remettrez ainsi votre corps sur les rails !

PHASE Transition et fin de cure

3 semaines de transition pour terminer votre cure.

Vous allez réintroduire doucement les féculents et les sucres dans votre alimentation. Si vous avez atteint votre objectif : bravo !

En tout cas vous avez atteint un stade important, si vous voulez encore perdre du poids, vous pouvez recommencer un nouveau cycle en débutant par la phase 1... (2j, 21 à 40j, 21j).

Quelques conseils :

Si pendant la cure vous ne perdez pas de poids pendant 2 ou 3 jours, ne vous affolez pas, c'est normal, il se peut que vous ayez atteint un poids que vous n'aviez pas depuis un certain temps ; votre corps se rebelle, faites une journée « 100 % pommes » et buvez 2 litres d'eau pendant la journée, vous verrez cela va booster votre corps.

Exercices physiques :

Il n'est pas nécessaire de faire du sport pendant la phase 1 – il faut même réduire si vous faites un sport intense, mais dès la période de stabilisation, nous vous conseillons de faire un peu d'exercice physique (marche, natation, vélo...) et de manger équilibré, pour mettre toutes les chances de votre côté. Même quand votre régime sera terminé, maintenez ces bonnes habitudes, elles seront bénéfiques pour que vous gardiez la forme et les formes 😊

CONCLUSION : pour des résultats optimaux, il faut :

- **respecter scrupuleusement les 'règles' des 3 Phases**
- **ne pas substituer les aliments**
- **respecter la consommation des gouttes 'ACTIVATEUR' pendant les Phases 1 et 2 et consommer les compléments alimentaires LifePlus pendant la cure et au minimum encore pendant 6 mois après la cure.**

Bien sûr, pouvoir enfin perdre votre excédent de poids et pouvoir maintenir vos résultats grâce à la cure de changement de métabolisme est une récompense ! Mais cette cure a bien d'autres bienfaits, de nombreux témoignages existent, notamment :

- Aucune perte de masse musculaire : les tissus adipeux structurels sont quant à eux revitalisés
- Les dépôts de graisse fondent (plus de ventre rond ou de double menton)
- Énergie : augmentée sans nervosité
- Glande thyroïde : normalisée
- L'ensemble du corps est redessiné et remodelé
- Hormones : rééquilibrées
- Sommeil : réparateur et profond
- Glandes Adrénales : revitalisés
- Appétit : normalisé
- Cholestérol : niveaux normalisés
- Concentration : améliorée, esprit vif et idées plus claires
- Humeur : moins d'irritabilité, plus de bonne humeur
- Anti-âge : la peau est raffermie, vous vous sentirez énergique et plus jeune

Clause de non-responsabilité

Nous nous basons sur de nombreuses années d'expériences et nombreux témoignages, à ce titre les auteurs affirment que ces écrits ont été compilés méticuleusement et du mieux qu'ils l'ont pu, à partir de sources qui sont dignes de confiance; toutefois, l'éditeur et les auteurs ne peuvent en aucun cas garantir l'exactitude et la complétude de l'information. L'éditeur et les auteurs ne peuvent être rendus responsables des dommages résultant des actions ou décisions basées sur l'information en question et de l'utilisation des produits.

Les utilisateurs de ce document et autres informations sont vivement conseillés de ne pas utiliser exclusivement cette information, mais de se baser sur leurs connaissances et expérience professionnelles, et de vérifier l'information qui va être utilisée. Life plus ne peut garantir l'exactitude des informations fournies par les compagnies et autorités participantes. L'éditeur se réserve le droit de combiner, de supprimer ou de modifier les rubriques. L'éditeur se réserve le droit d'éditer ou de réutiliser (une partie des) les articles et de distribuer l'information par tous les moyens.