



PRÉPARATION

SUPPRIMEZ LES FAST-FOOD

Commencez votre programme Slenderiiz en disant à vos envies de fast-food d'aller voir ailleurs ! Ce n'est pas pour rien qu'on appelle cela de la « malbouffe ». Ces aliments sont hautement transformés et minimisent votre perte de graisse en augmentant votre taux de sucre dans le sang et en ralentissant votre métabolisme.

RÉSULTATS OPTIMAUX

PRÉPAREZ VOTRE CORPS

Prenez deux jours et préparez votre corps pour la phase de combustion des graisses en mangeant comme d'habitude, à l'exception de la suppression des fast foods. Pour des résultats optimaux, commencez à ajouter des graisses saines à votre alimentation, telles que des avocats, des noix crues et des graines, et commencez à prendre les gouttes Day et Night comme indiqué.

CONSEIL PRATIQUE : L'ajout des suppléments Nutrifii d'ARIX à votre régime de santé quotidien pendant que vous participez au programme Slenderiiz peut fournir une nutrition cellulaire essentielle et optimiser votre métabolisme.

PHASE

UN:

COMBUSTION DES GRAISSES

Pour commencer votre phase de combustion des graisses, inspectez vos placards et jetez les biscuits, pâtisseries, bonbons, charcuteries, chips, boissons gazeuses, plats surgelés à haute teneur en sodium, aliments en boîte et soupes en conserve.

CONSEIL PRATIQUE : Une dose de Rejuvenix est un excellent supplément alimentaire qui démarre votre corps, lui apportant un soutien supplémentaire et de l'énergie nécessaire pendant le parcours de perte de poids. Envisagez d'ajouter une dose de Rejuvenix à votre routine quotidienne.

SUIVEZ VOTRE CONSOMMATION

Il est important de choisir les aliments les plus sains et riches en nutriments pendant que vous suivez le Programme Slenderiiz. Pour vous aider à rester sur la bonne voie, assurez-vous de surveiller votre consommation alimentaire chaque jour.

En tenant un journal alimentaire, vous pourrez commencer à différencier les aliments nutritifs et sains, de ceux hautement transformés, riches en calories, et offrant très peu de nutriments. Vous découvrirez bientôt les aliments qui vous rassasient plus longtemps grâce à leur densité nutritionnelle. Vous voudrez évidemment choisir ceux qui maximisent vos efforts de perte de poids et vous gardent rassasié et plein d'énergie.

POUR COMMENCER À SUIVRE VOS REPAS, TOUT SIMPLEMENT:

- + Mangez trois repas réguliers et équilibrés par jour en suivant uniquement la liste des aliments approuvés.
- + Si vous préférez, divisez vos repas en petites collations à consommer tout au long de la journée.
- + Suivez vos habitudes alimentaires avec une application mobile comme CalorieCounter, MyFitnessPal ou Lose It!
- + Mangez votre repas le plus calorique au petit-déjeuner et terminez votre journée par votre repas le plus léger. Cela donne le temps à votre corps de digérer et de brûler les calories avant le coucher.

Compter les calories peut être difficile, mais cela est essentiel pour une perte et une gestion de poids optimales. Pour tirer le meilleur parti du programme Slenderiiz, il est important de suivre et de garder votre apport quotidien à environ 1 250 calories. En mangeant les bons aliments, il deviendra facile et naturel de limiter les calories à 1 250 par jour grâce à leur densité nutritive.

Le programme Slenderiiz n'est pas basé sur la faim. Il consiste à apprendre à choisir les aliments nutritifs et sains pour vous fournir plus d'énergie, vous faire sentir mieux, vous satisfaire plus longtemps, contrôler votre taux de glycémie, et vous aider à perdre les kilos non désirés.

CONSEIL PRATIQUE: Pour un début de journée parfait, mélangez une dose de PureNourish avec de l'eau ou du lait d'amande ou de noix de coco non sucré et une tasse de baies ou ¼ tasse de noix.

BUVEZ DE L'EAU PURIFIÉE

Pour des résultats optimaux, buvez au moins huit à dix verres de 250 ml d'eau purifiée tous les jours. Cela permet à votre corps d'éliminer les toxines au fur et à mesure que vous commencez à brûler les graisses.

CONSEIL PRATIQUE: Le Puritii Water Filtration System d'ARIX est un excellent choix pour avoir toujours de l'eau purifiée.

PLUS
D'ÉNERGIE

EXERCICE

Un programme d'exercices aérobiques modeste est bon pour votre santé. Commencez à marcher, nager, courir, faire du vélo, de la randonnée, etc. pendant 20-30 minutes, cinq fois par semaine.

Si vous n'avez pas fait beaucoup d'exercice avant ce programme, il est important de commencer lentement, puis d'arriver à notre niveau recommandé d'exercice au cours des prochaines semaines. Ne soyez pas pressé d'atteindre cet objectif, mais augmentez votre niveau d'activité progressivement et en toute sécurité.

REMARQUE: Lorsque vous faites de l'exercice, le corps développe de la masse musculaire maigre. Cela peut être décourageant sur la balance, car le muscle pèse plus que la graisse, et vous pouvez croire que vous n'avez pas progressé. Cependant, les muscles sont moins volumineux que les graisses, alors n'oubliez pas de vous mesurer régulièrement afin que vous puissiez voir les résultats même lorsque la balance ne transmet pas cette information.

CONSEIL PRATIQUE: Utilisez un podomètre et essayez d'atteindre ou de dépasser 10 000 pas chaque jour.

UNE ROUTINE PROGRAMMÉE C'EST BON

Mangez plus de calories le matin et moins le soir afin de permettre à votre corps de les brûler toute la journée.

Ne mangez pas après 19 heures pour donner du temps à votre corps pour brûler les calories de la journée pendant que vous êtes actif. Même si vous mangez un dîner léger, mais que vous ne faites plus rien de la soirée, cela nuit au métabolisme et interfère avec la digestion et la qualité du sommeil. Pour des résultats optimaux, ne mangez pas après avoir pris les Night drops.

PLANIFIEZ VOS REPAS À L'AVANCE.

Réduisez la tentation d'aliments inutiles en ayant une liste de courses et en n'allant qu'aux rayons du magasin où vous trouverez des aliments frais qui sont plus nutritifs et équilibrés et qui augmentent votre métabolisme.

CONSEIL PRATIQUE:

Rappelez-vous, n'ayez pas peur des graisses !
Les graisses saines sont bonnes pour vous !

LISTE DES ALIMENTS APPROUVÉS

Concentrez-vous sur les aliments frais pour vous aider à éviter le sodium, les graisses malsaines, et les aliments transformés qui augmenteront votre glycémie et ralentiront vos efforts de perte de poids.

PROTÉINE

Poulet fermier, élevé sans hormone
c'est meilleur
Œufs fermiers
Bœuf de pâturage, haché, steak, rôti
Dinde fraîche, pas de charcuterie
Bacon de dinde sans nitrate
Chevreuil
Buffale
Tout poisson blanc
sauvage est meilleur, pas ceux d'élevage
Flétan
Morue
Felt
Saumon
Thon
Homard
Crabe
Crevette

TOUTES LES**PROTEINES****VÉGÉTALES FONT PARTIE****DE CE PROGRAMME.**

Quinoa
Tofu bio
Noix crues ou germées moins faibles en calories ou le tofu nourrissantes que le quinoa ou le tofu
Tempeh
Haricots riches en calories pour de petites quantités
Pois chiches
Beans
Lentilles

LÉGUMES

Les légumes bios et de saison sont les meilleurs.

Tout ce qui est vert est généralement bon, alors essayez quelque chose de nouveau

Artichauts
Asperges
Roquette
Germe de haricots
Feuilles de betterave
Choux de Bruxelles
Brocoli
Pousses de bambou
Poivrons
Bok choy
Chou
Carottes
Chou-fleur
Feuilles de chicorée
Piments
Feuilles de chou cavalier
Courgette
Concombres
Feuilles de pissenlit

Cornichons à l'aneth
Endive
Scarole
Haricots verts
Laitue à feuilles vertes
Chou frisé
Champignons
Feuilles de moutarde
Oignons
Pois
Feuilles de radicchio
Radis
Laitue à feuilles rouges
Laitue romaine
Épinard
Bette à carde
Courge jaune

LÉGUMES DE MER INCLUANT

Nori
Dulse
Hijiki
Varech (Kelp)
Kombu
Wakamé

FRUITS

Les fruits bios et de saison sont les meilleurs.

MEILLEUR CHOIX POUR UNE FAIBLE TENEUR EN SUCRE:

Pommes
Avocats
Fraises
Myrtilles
Mûres
Cerises
Framboises
Tomates

DEUXIÈME**MEILLEUR CHOIX:**

Poires
Pêches
Prunes
Figues fraîches
Kiwi

TROISIÈME MEILLEUR CHOIX:

Oranges
Mandarines
Nectarines

GRAISSES SAINES

Ces graisses sont des composantes qui soutiennent un système immunitaire sain. Vous devriez réserver un minimum de 250 à 300 de vos calories quotidiennes pour ces graisses.

Huile de noix de coco (peut être utilisée en toute sécurité pour la cuisson : 1 cuillerée = 100 calories)
50 mg de graines de chia, graines de chanvre, graines de citrouille crues, noix crues, ou 2 cuillerées de leurs huiles pressées à froid (peuvent être utilisées pour la vinaigrette)
Avocat
Huile d'avocat
Évitez complètement les huiles végétales, de canola, de maïs, d'arachide, de soja, de tournesol, de carthame et de graines de coton. Utilisez plutôt de l'huile de noix de coco - une alternative saine aux huiles végétales et autres huiles de graines.

CONSEIL PRATIQUE: Les aliments bios sont toujours meilleurs. Ils fournissent un moyen d'éviter des produits chimiques nocifs, des pesticides, des herbicides, des hormones ajoutées et des antibiotiques.

RAPPELEZ-VOUS:

- + Ne mangez que de la liste des aliments approuvés
- + Évaluez les aliments
- + Surveillez l'apport d'eau

HERBES

Basilique
Laurier
Ciboulette
Coriandre
Menthe
Origan
Persil
Romarin
Thym
Sauge

ÉPICES

*Sans sel et sans sucre, elles sont une excellente option pour égayer vos repas avec le Programme. Slenderiiz Vinaigre de cidre de pomme
Poivre noir
Poivre de Cayenne
Cumin
Curry en poudre
Dulse en flocons
Ail
Varech (Kelp) en flocons
Citron
Citron vert*

Moutarde
Oignon en poudre
Sel marin
Curcuma

ÉDULCORANTS

Stévia liquide ou Stévia en poudre qui ne contient pas de maltodextrine.

CONDIMENTS

*Les condiments fermentés comme le kimchi ou la choucroute sont particulièrement utiles pour le métabolisme et peuvent rendre la viande plus digeste. Ne pas manger des condiments qui contiennent du sucre ou des édulcorants artificiel tels que la sucralose, l'aspartame, Equal ou Splenda.
Raifort (pur, pas de sauce au raifort)
Ketchup (bio, sans*

sucré ou sucralose)
Moutarde
Olives (séchées au soleil ou au vinaigre)
Sauce Picante
Sauce Salsa (lire les ingrédients, contient souvent du sucre)
Sauce au soja (sans blé, faible teneur en sodium)
Sauce tabasco

ÉVITER

Pain, chips, bretzels, farine, riz, céréales, pâtes, pommes de terre, sucre, substituts chimiques du sucre, sel iodé de table, frites, noix grillées et salées, produits laitiers industriels, huiles végétales, aliments riches en sodium tels que les soupes en conserve, viandes transformées et graisses trans.



PHASE DEUX: ENTRETIEN

Félicitations pour avoir atteint votre objectif ! Il est important maintenant de garder votre style de vie sain, en incluant une alimentation équilibrée et un exercice régulier.

Vous comprenez maintenant les dangers que les aliments transformés apportent à votre santé et au contrôle du poids. Vous avez mangé un régime à faible glycémie et c'est le moment de progressivement ajouter à nouveau les hydrates de carbone complexes.

ÉVITEZ LES PIÈGES

Pour éviter les pièges communs, développez votre style de vie autour des choix alimentaires sains de la phase de combustion des graisses. Soyez conscient de l'heure à laquelle vous mangez, combien de calories vous ingérez et la qualité

de celles-ci. N'oubliez pas d'éviter le pain blanc, la farine blanche, les pâtes et les pommes de terre, ainsi que tous les autres les amidons raffinés et les aliments transformés. Faites attention et évitez les produits qui sont étiquetés comme « enrichis ». Au lieu de cela, cherchez des mots tels que grains entiers, complets et grains germés. Vous voudrez également choisir des options de riz à grains entiers, comme le Basmati, le riz long, le riz complet, le riz sauvage et le riz germé. Vos pommes de terre devraient être des patates douces ou des pommes de terre rouges.

En suivant ces directives, vous mangez de façon à éviter les pics de glycémie et vous continuez à soutenir votre nouveau, et plus maigre, vous.

Enfin, assurez-vous de continuer à prendre vos suppléments Nutrifii d'ARIIX. Ces produits fournissent des graisses saines, apportent de l'énergie supplémentaire et une nutrition cellulaire importante au maintien d'un corps sain.

CONSEIL PRATIQUE : Le terme "blé entier" ne signifie pas toujours que c'est fait de grains de blé entier. Le pain brun n'est pas nécessairement meilleur. Assurez-vous de lire la liste complète des ingrédients avant d'acheter.

JOURNÉE TYPE

PETIT-DÉJEUNER

Prenez les Day drops comme indiqué.
Prenez des suppléments Nutrifii d'ARIIX.
Choisissez-en un:
Shake PureNourish (deux mesures) mélangé avec des épinards, de l'eau, et du lait de noix de coco ou d'amande non sucré (glaçons facultatifs).
3 œufs fermiers et ½ tasse de baies
Omelette avec 3 œufs et 1 tasse ou plus de légumes (pas de fromage)
Tofu brouillé aux épinards, à l'ail, au curcuma et à l'huile de noix de coco
1 tasse de fruits crus avec 10-20 amandes crues. Vous pouvez également les mixer dans un smoothie avec 1/3 tasse de lait de coco.
DÉJEUNER
Prenez les Day drops comme indiqué.
Jusqu'à 250 gr de protéines à partir de la liste des aliments approuvées (poids avant cuisson)
3 tasses ou plus de légumes
½ tasse de fruits - facultatif

GOÛTER

Choisissez-en un:
Cornichons non sucrés et blanc de dinde
Pomme avec 1 cuillerée de beurre d'amande
Shake PureNourish
DÎNER
Prenez les Day drops comme indiqué.
Prenez des suppléments Nutrifii d'ARIIX
Jusqu'à 200 gr de protéines à partir de la liste des aliments approuvées (poids avant cuisson)
2 tasses de légumes cuits ou crus
1 tasse de fruits
SOIR
Prenez les Night drops comme indiqué, une à deux heures avant le coucher. Ne mangez pas après avoir pris les gouttes.



L'ASSIETTE SLENDERIIZ

L'assiette Slenderiiz vous aide à visualiser les portions d'un repas équilibré.



BUVEZ AU MOINS HUIT À DIX VERRES DE 250 ML D'EAU PURIFIÉES PAR JOUR

GRAISSES SAINES

MANGEZ AUTANT DE LÉGUMES QUE VOUS LE SOUHAITEZ

PROTÉINE

FRUITS



Q & R

Q: À quoi dois-je m'attendre au début de ce programme ?

R: Vous pouvez être confronté à un manque d'aliments transformés si, avant le programme, votre régime alimentaire incluait beaucoup de fast-food et de repas surgelés, préparés ou en conserve. Lorsque ces résidus chimiques sortent de votre système, vous pouvez éprouver des envies, mais il est important de rester fort pendant ces premières 48 heures afin que vous puissiez arriver à la meilleure partie !

Pour assurer la perte de poids, consommez beaucoup de légumes fibreux comme le brocoli, le chou-fleur, les épinards, les concombres, les poivrons rouges et les choux.

Si vous avez vraiment faim et que vous n'êtes pas seulement confronté au manque des produits chimiques des aliments transformés, vous devez manger plus de légumes riches en fibres et boire plus d'eau. L'ingestion d'eau et de fibres est extrêmement important pour votre réussite avec ce programme.

Q: Dois-je faire de l'exercice pendant ce programme ?

R: L'exercice est important pour maintenir un mode de vie sain. Même en petites quantités, tous les jours, ce sera bénéfique pour vous. L'exercice vous aidera à perdre des centimètres, même si la balance ne le montre peut-être pas aussi rapidement car vous gagnez du muscle en même temps.

Q: Et si je dois tricher ?

R: Si vous allez vous écarter du programme,

alors mangez plus de protéines maigres ou des légumes verts et des graisses saines. Essayez de ne pas manger de sucreries ! Manger du sucre, de l'amidon et des huiles végétales peuvent ralentir votre perte de poids et changer votre potentiel de combustion des graisses de trois à quatre jours.

Les petits écarts ne provoqueront généralement pas de gain de poids soudain, mais ralentiront votre perte de poids. Nous préférons que vous ne vous écartiez pas du programme, mais si vous le faites, soyez intelligent dans votre approche. Assurez-vous que ce soit modéré. Ne laissez pas votre triche vous faire abandonner.

Q: Que dois-je faire si j'atteins un plateau ?

R: Il est normal d'atteindre un plateau pendant deux à cinq jours. Si cela persiste pendant plus de six jours, vous devez faire l'une de ces deux choses pour pousser votre métabolisme hors du plateau, permettant que la perte de poids continue :

OPTION 1: Pendant une journée entière, ne consommez que des protéines, de l'eau et les Day and Night drops.

OPTION 2: Pendant une journée, buvez trois shakes PureNourish, avec deux pommes comme collations entre les repas, les Day and Night drops, et beaucoup d'eau.

*Les shakes peuvent être préparés avec deux tasses de jeunes épinards bios mixées dans le shake.

CONSEIL PRATIQUE : Le Dr Ray Strand offre un programme phénoménal pour vous éduquer, motiver et guider à travers votre mode de vie plus sain. Lorsque vous achetez le Slenderiiz Clinical Pack, vous obtenez son programme Healthy for Life gratuitement. Vous pouvez y accéder sur WWW.HEALTHYFORLIFEPROGRAM.COM

DAY

GOUTTES AVANT REPAS

AVEC EXTRAITS DE PLANTES,
CHROME, BIOTINE

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
NET: 60 ml e

PORTION JOURNALIÈRE RECOMMANDÉE

ET DIRECTIONS : Prenez 15 gouttes avant le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner (2ml par jour). Ne pas prendre en dehors des repas. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

AVERTISSEMENTS: UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NE PEUT PAS ÊTRE UTILISÉ COMME SUBSTITUT D'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE ET D'UN MODE DE VIE SAIN. TENIR HORS DE LA PORTÉE DES JEUNES ENFANTS. NE PAS UTILISER PENDANT LA GROSSESSE.

La biotine contribue au métabolisme normal des macronutriments et à un métabolisme énergétique normal.

Le chrome contribue au métabolisme normal des macronutriments et au maintien d'une glycémie normale.

La consommation de denrées alimentaires contenant érythritol à la place de sucre entraîne une hausse de la glycémie inférieure à celle qu'entraîne la consommation de denrées alimentaires contenant du sucre.

Contient de la caféine, déconseillé aux enfants, adolescents, aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes sensibles à la caféine (56 mg/45 gouttes)

Déclaration nutritionnelle

Par portion journalière (45 gouttes)

	%A.R.*
Extrait d'haricot blanc	150 mg
Extrait de fèves de cacao	85.2 mg
Extrait de grain de café vert	49.5 mg
Extrait de feuille de thé vert	19.8 mg
Extrait de graines de guarana	15.9 mg
Extrait d'écorce de Cannelle	7.95 mg
Biotine	300 µg
Chrome	40 µg 780%
Erythritol	80.4mg 98%

*A.R. = Apports de Référence

INGRÉDIENTS: humectant glycérine, eau, extrait d'haricot blanc (Phaseolus vulgaris L.), extrait de fèves de cacao (Theobroma cacao L.), édulcorant : érythritol, arôme naturel de vanille, extrait de grain de café vert (Coffea arabica L.), acidifiant : acide citrique, extrait de feuille de thé vert (Camellia sinensis (L.) Kuntze), extrait de graines de guarana (Paullinia cupana Kunth), extrait d'écorce de cannelle (Cinnamomum cassia (Nees & T.Nees) J.Prest), édulcorant: glycosides de stéviol, D-biotine, chlorure de chrome (III).

N° lot / À consommer de préférence avant fin: regarder en dessous.

NIGHT

GOUTTES RELAXANTES AVANT COUCHER

AVEC EXTRAITS DE PLANTES

COMPLÉMENT ALIMENTAIRE
avec édulcorants
NET: 60 ml e

AVERTISSEMENTS: UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NE PEUT PAS ÊTRE UTILISÉ COMME SUBSTITUT D'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE ET D'UN MODE DE VIE SAIN. TENIR HORS DE LA PORTÉE DES JEUNES ENFANTS. NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS. NE PAS UTILISER PENDANT LA GROSSESSE. PAS D'UTILISATION PROLONGÉE SANS AVIS D'UN SPÉCIALISTE.

L'astragale est un tonique qui contribue à l'activité adaptogène, et la récupération du bien-être physique et mental Adaptogènes contribuent au maintien des processus physiologiques normaux.

Basilic sacré contribue à maintenir la résistance au stress.

Déclaration nutritionnelle

Par portion journalière (50 gouttes)

L-théanine	100 mg
L-glutamine	25 mg
Fructo-oligosaccharides	10 mg
Extrait de fruit d'acérola	5 mg
Poudre de basilic sacré	5 mg
Poudre de cordyceps	5 mg
Poudre de racine d'astragale	5 mg

INGRÉDIENTS: eau, humectant : glycérine, L-théanine, L-glutamine, arôme naturel de framboise, arôme naturel de menthe, acidifiant: acide citrique, fructo-oligosaccharides, extrait de fruit d'acérola (Malpighia glabra L.), poudre de basilic sacré (Ocimum tenuiflorum L.), poudre de cordyceps (Cordyceps sinensis (B.))

N° lot / À consommer de préférence avant fin: regarder en dessous.



CONDITIONS DE CONSERVATION:
À conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

Produit des États-Unis

Distribué par:
Ariix Europe B.V.
De Rietlanden 8
Oostwold, Groningen
9828 PX Pays-Bas



© 2017 Tous droits réservés 258.151201 | 2582.1515001

