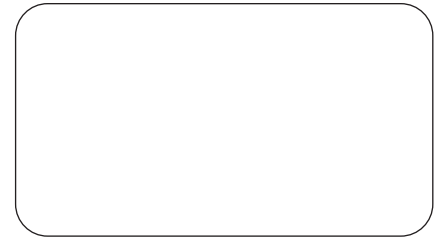


PHASE STARTER

Nb de jours :

Nb de sachets :



Diète Protéinée

PROTIMINE 4 à 6 sachets / jour en moyenne

OBJECTIFS

- 1 Amaigrissement.
- 2 Effet coupe faim naturel.
- 3 Épargne du capital musculaire.

IMPORTANT

- Bien suivre les conseils de votre médecin, le régime prescrit est un tout.
- Respectez cette phase pour une réussite durable de votre régime.
- La consommation presque exclusive de protéines permet une bonne protection de votre capital musculaire et facilite la combustion des graisses alimentaires.
- Évitez la sédentarité : Efforcez-vous à faire un peu plus d'exercice physique.
- Prendre scrupuleusement les compléments vitaminés et minéraux comme indiqué et boire au moins 2 litres d'eau par jour.

PROGRAMME CONSEILLÉ POUR UNE JOURNÉE

Petit déjeuner	<i>1 sachet PROTIMINE + café, thé ou tisane, non sucré</i>
Collation	<i>1 sachet PROTIMINE + café, thé ou tisane, non sucré</i>
Déjeuner	<i>1 ou 2 sachet(s) PROTIMINE + légumes (de la liste) à volonté</i>
Goûter	<i>1 sachet PROTIMINE + café, thé ou tisane, non sucré</i>
Dîner	<i>1 sachet PROTIMINE + légumes (de la liste) à volonté</i>
Prendre	<i>1/2 cuillerée à café de sel par jour, 3 cuillerées à café d'huile d'olive par jour 2 gélules d'Adimine® en une prise le matin (potassium et calcium selon ordonnance)</i>
Boire	<i>2 litres d'eau par jour Thé, café léger, infusion, aspartame permis</i>

LES LÉGUMES AUTORISÉS

À VOLONTÉ : Cresson - Laitue - Frisée - Mâche - Endives - Radis - Céleri branche - Concombre - Fenouil - Blettes
Épinards - Asperges - Poivrons verts.

MODE DE PRÉPARATION : En crudités ou cuits au micro-ondes ou à la vapeur, ou en papillotes.

ASSAISONNEMENT : Moutarde forte, fines herbes, épices, sel, jus de citron, huile d'olive.



DURANT CETTE PHASE NE PAS CÉDER À LA FAIM, MAIS PRENDRE UN SACHET DE PROTIMINE SUPPLÉMENTAIRE.