

*Ayez pitié du pauvre petit vendeur qui doit répéter 100 fois par jour la même chose.  
Même si c'est son travail, comprenez que ça n'est pas toujours très drôle. Donc voici :*

Le petit guide rapide et simple  
des compléments pour la

# perte de graisse

en 16 questions-réponses

Lecture libre en boutique.

**0,20€ à emporter.**

## ✓ D'après vous, dois-je perdre de la graisse ou du poids ?

Vous avez peut-être entendu à la télé que votre IMC (indice de masse corporel) ne doit pas être supérieur à 25 et qu'au-delà, votre santé est menacée. Méfiez-vous de cet indicateur oppressant car il ne tient pas en compte votre excès de muscles ou d'eau. Par exemple un sportif de 180cm et 100kg sans graisse à un IMC de  $100 / (1,80 * 1,80) = 27,7$ . Eloignez-vous de cet instrument de torture qu'est la balance et faites davantage confiance au miroir car vous devez perdre de la graisse et non du poids. N'oubliez pas que ce que l'on voit de vous n'est pas ce que vous voyez mais **ce que vous pensez voir de vous**.

## ✓ Est-ce que les brûleurs fonctionnent sans faire de régime ?

Non : si d'un côté vous continuez à consommer des aliments trop gras, salés ou sucrés et que de l'autre vous prenez des brûleurs de graisses, vous ne pouvez pas prédire qui de l'alimentation ou du brûleur l'emportera.

## ✓ Comment perdre du poids ou de la graisse rapidement ?

Avant toute chose, **vous devez adopter un régime alimentaire adapté**. Puis vous pouvez utiliser quelques compléments alimentaires qui vous aideront à :

### Catégories

1. augmenter votre dépense calorique de base, lors de vos activités quotidiennes,
2. augmenter la dépense énergétique lors de vos activités physiques,
3. puiser d'avantage dans les anciennes graisses des zones sensibles et rebelles (homme = bas du ventre, femme = fesses et hanches),
4. stopper la formation de nouvelles graisses pendant que vous en perdez, en détournant le circuit des sucres et lipides présents dans l'alimentation,
5. contrôler votre l'appétit, si nécessaire,
6. réduire les fluides entre la peau et les muscles qui donnent un aspect gonflé.

Enfin, vous pouvez également attaquer les couches superficielles de graisse et d'eau à l'aide de massages et de crèmes spécifiques à appliquer sur la peau.

## ✓ Quel produit dois-je prendre pour perdre de la graisse ?

Le produit de base, est un **brûleur de graisse multi-actions**. C'est un complément alimentaire qui agit sur au moins 2 des tableaux cités précédemment. Ensuite, vous pouvez ajouter 1, 2, 3 ou 4 produits mettant l'accent sur l'un des tableaux, en fonction de votre profil personnel (sexe, âge, pratique d'un sport, régime plus ou moins strict). **Ne combinez jamais plusieurs brûleurs de graisse multi-actions sans connaître précisément leurs actions communes au risque de sur-doser inconsciemment certains ingrédients; ce qui pourrait avoir des conséquences sur votre santé.**

## ✓ Combien de kilo vais-je perdre et en combien de temps ?

C'est impossible à prédire : cela dépend de plusieurs paramètres tels que votre assiduité au régime et votre pratique d'un sport. En principe un programme minceur doit s'étaler sur 2 à 3 mois et préférablement d'avril à juin.

## ✓ Quel est le brûleur multi-action le plus efficace ?

Là aussi, aucun brûleur ne fait vraiment l'unanimité : il pourra très bien fonctionner pour certaines personnes et moins pour d'autres. Cependant la tendance montre que les brûleurs de plus 40€ dans les grandes marques comptent parmi les plus appréciés.

## ✓ On entend souvent parler de thermogénèse, qu'est-ce donc ?

A chaque seconde qui passe votre corps consomme des calories pour vos besoins vitaux et pour maintenir votre température corporelle, c'est la **thermogénèse**. Il existe des agents thermogéniques capables de forcer votre corps à consommer plus de calories pour les mêmes besoins. En principe, tous les brûleurs de graisse multi-actions contiennent une quantité précise d'ingrédients thermogéniques stimulant le métabolisme, comme certaines formes de caféines (rien à voir avec un simple café).

## ✓ Est-ce que tout le monde peut consommer un brûleur ?

Les ingrédients thermogéniques ne sont pas recommandés si vous êtes sensibles à la caféine, si vous avez des problèmes de tension, si vous êtes de nature nerveuse, anxieuse ou dépressive car ils augmentent la sécrétion des hormones, qui chez ces personnes, augmentent le stress (alors que chez les autres, elles augmentent le dynamisme). **Dans tous les cas, les brûleurs de graisse thermogéniques sont à proscrire si vous souffrez d'une quelconque maladie et si vous consommez des médicaments, de l'alcool ou d'autres stimulants.**

## ✓ Que puis-je alors ajouter sans crainte à mon brûleur ?

Les seuls compléments que tout le monde peut ajouter à un brûleur multi-actions sans craindre le moindre surdosage sont **les acides gras tels que les Omega 3 et le CLA**. Ils appartiennent à la 3<sup>ème</sup> catégorie (voir la page de gauche) et favorisent nettement la perte de graisse. On les trouve en quantité suffisante dans une alimentation de type méditerranéenne (renforcée en poissons et huile d'olive) mais lors d'un régime ils viennent souvent à manquer.

## ✓ Quelle autre action renforcer en fonction de mon profil ?

- Si vous êtes jeune et en bonne condition physique (surtout sur le plan cardiaque), vous pouvez renforcer légèrement l'action thermogénique (1<sup>er</sup> catégorie).
- Si vous êtes sportif, nous vous conseillons de consommer de la **Carnitine** avant votre sport (2<sup>ème</sup> catégorie), qui aide à brûler plus de calories pendant le sport.
- Si vous êtes moins sportif et si votre brûleur n'en contient pas déjà, essayez de renforcer les ingrédients limitant la formation de nouvelles graisses (4<sup>ème</sup> catégorie), tels que **Choline, Inositol, Betaïne**.
- Si vous avez tendance à grignoter, ajoutez un coupe-faim. Si vous n'arrivez pas à faire un régime trop strict, utilisez des ingrédients limitant la conversion de sucres en graisse (4<sup>ème</sup> catégorie), tel que **Chrome et Taurine**.
- Si vous êtes une femme, vous auriez plus intérêt à agir de manière préventive (elles perdent moins rapidement à cause d'un métabolisme un peu plus lent), en limitant l'absorption des graisses à l'aide de produits tels que le **Chitosan**.

## ✓ Quelles habitudes alimentaires dois-je adopter ?

Vous devez adopter un régime pyramidal, légèrement hyper protéinique.

Contrairement aux idées reçues, vous ne devez surtout pas bannir complètement les glucides et les graisses. C'est-à-dire que vous devez :

- **Faire un petit déjeuner très complet** avec un shake de protéines, des céréales dans du lait écrémé ou du fromage blanc 0%, un jus de fruits, 2 à 4 tranches de jambon, dinde ou poulet, 2 à 4 blancs d'œufs durs, un fruit.
- **Prendre un shake de protéines + un fruit** en milieu de matinée.

- **Au déjeuner**, consommez une petite assiette de crudités et une viande rouge ou blanche, accompagnée d'une portion d'hydrates (pommes de terre vapeur, riz, pâtes complètes) et de quelques légumes.
- **Prendre un shake de protéines** + un fruit en milieu d'après midi. Si vous allez au sport, prendre un nouveau shake après.
- **Au dîner**, consommez plutôt une viande blanche ou un poisson avec un accompagnement de légumes (pas de féculents), un yaourt à 0%
- **Buvez** toute la journée 3 litres d'eau (ajoutez éventuelle du thé minceur dedans)
- Si vous avez fait une très grosse séance de sport et que vous cherchez le développement musculaire en même temps que la perte de graisse, prenez nécessairement **un shake de caséine renforcé en glutamine au coucher**.

## ✓ Dois-je pratiquer plus de sport, comment adapter la muscu ?

- Si vous partez d'un important surpoids, vous auriez tout intérêt à vous mettre progressivement au sport en privilégiant d'abord les exercices cardiovasculaires avant les exercices de musculation. Allez-y doucement pour parvenir, après plusieurs semaines, à exécuter au moins 45 min de cardio sans interruption.
- Si vous pratiquez la musculation toute l'année, rajoutez simplement entre 15 et 30 min de cardio à la fin de 3 ou 4 séances par semaine. Réduisez le nombre de séries (passez de 4 à 3), augmentez le nombre de répétitions (15 à 20), diminuez la charge, changez l'ordre des exercices et réduisez un peu leur nombre.

## ✓ Comment éviter la fonte musculaire (catabolisme) ?

Consommez simplement un apport de protéines comme la Whey riche en BCAA ou de simples cachets de BCAA. Nous vous recommandons également le HMB ou la Leucine qui sont de puissants anti-cataboliques.

## ✓ Qu'est qu'un diurétique et quand puis-je le prendre ?

Un diurétique vous fait perdre l'eau entre la peau et les muscles. Certains brûleurs de graisse multi-actions contiennent déjà des agents diurétiques. Utilisez un diurétique uniquement à la fin de votre sèche. Ils sont composés d'ingrédients puissants qui ne conviennent pas aux personnes les plus sensibles. Soyez prudents.

## ✓ Les crèmes sont-elles vraiment efficaces ?

Oui, elles sont très utiles pour les personnes avec une fine couche de graisse : elles donnent un aspect encore plus affuté et soulignent la musculature.

## ✓ Ephédrine, yohimbine, acai berry et Alli, c'est quoi tout ça ?

- **Ephédrine** : Un puissant agent thermogénique très dangereux pour la santé, interdit dans le monde entier. Vous n'en trouverez nulle part.
- **Yohimbine** : Substance thermogénique qui peut-être dangereuse si mal utilisée ou pour les personnes nerveuses, anxieuses, dépressives ou ayant des problèmes de tension artérielle. Sa commercialisation est interdite en Europe.
- **Acai berry** : C'est un simple produit apportant antioxydants et acides gras. Rien à voir avec le puissant brûleur de graisse qu'il prétend être. Une importante arnaque commerciale d'envergure mondiale.
- **Alli** : vendu uniquement en pharmacie, il a le même principe que le chitosan : il n'élimine pas les tissus adipeux présents mais capture les graisses dans l'intestin pour les évacuer par voie naturelle. Il entraîne inconfort intestinal et selles moles.