



Le régime Almased® simplement parce ça fonctionne !

Plus on est en surpoids depuis longtemps, plus il est difficile de maigrir. La plupart des régimes misent exclusivement sur une réduction de la consommation calorique au détriment du bien-être physique et psychique. **Le régime Almased est différent.** Avec Almased, non seulement vous perdez du poids, mais vous vous sentez en pleine forme et débordez de vitalité. Le régime Almased améliore le métabolisme et la combustion des graisses. Cela paraît incroyable, mais la supériorité du régime Almased a été démontrée par des études scientifiques.*



La spécificité du régime Almased®

L'efficacité du régime Almased est scientifiquement démontrée

Une étude menée par l'université de Fribourg en Allemagne a comparé différents types de régimes. Le régime Almased s'est révélé être de loin le plus efficace.*

Contre l'effet yo-yo

Après un régime, le poids remonte souvent rapidement parce que le métabolisme n'est pas capable de revenir tout de suite en « mode normal ». Pour éviter cet effet yo-yo redouté, il est nécessaire de leurrer le corps et de veiller à ce qu'il maintienne le métabolisme à son niveau normal en dépit de l'apport calorique réduit. La thyroïde doit impérativement poursuivre son activité habituelle afin que le métabolisme de base ne diminue pas. Les recherches Almased ont prouvé que

les hormones thyroïdes travaillaient avec la même intensité durant un régime Almased.

Le métabolisme travaille à plein régime

Le procédé de fabrication spécial favorise la fusion des précieuses matières premières (protéine de soja, yaourt probiotique et miel riche en enzymes). Il en résulte un effet de synergie, les composants de chaque ingrédient renforçant les bienfaits des autres. On obtient au final un aliment novateur : Almased. Le métabolisme continue à tourner à plein régime, et les réserves de graisse fondent environ 40 % plus rapidement qu'avec les régimes habituels de réduction calorique.* Comme le corps reçoit tout ce dont il a besoin, la masse musculaire est préservée. C'est important, car plus le corps est musclé, plus il brûle de la graisse.

Vous avez des questions ? Nous sommes à votre disposition.

Vous pouvez nous contacter du lundi au vendredi de 8 heures à 18 heures en **appelant notre hotline conseil gratuite au 0800 - 24 667 526**

ou en nous écrivant à : Almased Schweiz GmbH, Poststrasse 30, 6300 Zug. Retrouvez toutes les informations sur le site **www.almased.ch**



Recettes de repas durant le régime :

Il est recommandé de consommer 200 à 300 g de légumes, de poisson et de viande maigre. Vous trouverez des recettes dans votre « Plan Minceur » (disponible gratuitement en pharmacie) ou à l'adresse **www.almased.ch/rezепte**

Le régime Almased® se divise en quatre phases

1 La phase initiale – perte radicale de poids

Pendant ces journées, outre un repas sous forme liquide (p. ex. un bouillon de légumes, voir la recette à l'adresse www.almased.ch/rezепte/suppen), vous consommez exclusivement Almased. Votre organisme est ainsi préparé de manière optimale au changement de métabolisme. Pendant la phase initiale, il est important de consommer exclusivement des aliments liquides. Il a été officiellement prouvé* qu'une perte de poids importante en début de régime est déterminante pour le succès à long terme.



3 shakes Almased (dosage : voir ci-dessous) et bouillon de légumes

Attention ! Une phase initiale prolongée entraîne une perte de poids très rapide. Ce n'est pas forcément sain ! C'est pourquoi nous recommandons de ne pas prolonger la phase initiale au-delà de 14 jours.
Important : buvez en complément 1 à 1,5 litre d'eau riche en substances minérales chaque jour.

2 La phase de réduction

Elle conduit à une perte de poids saine et continue. Durant cette phase, vous remplacez deux repas quotidiens par Almased. Évitez de consommer des fruits pendant cette période : le fructose favorise également le stockage des graisses. Renoncez aux aliments riches en graisse, en amidon et en sucre, ainsi qu'aux boissons alcoolisées. Cette phase doit durer environ six semaines.



2 shakes Almased matin et soir et un repas le midi

3 La phase de stabilisation

Cette phase aide le corps à maintenir durablement son nouveau poids tout en continuant à maigrir lentement, sans effet yo-yo. Seul un repas quotidien est remplacé par Almased durant une période de 18 semaines environ.



1 shake Almased le soir et deux repas

4 La « phase de vie normale »

Continuez à entretenir votre métabolisme avec Almased même en dehors de la phase de régime. Vous apercevrez que vous avez plaisir à bouger et abordez vos tâches avec énergie. Votre peau, vos cheveux et vos ongles seront également plus beaux. Almased vous apporte une qualité de vie nouvelle dont vous ne voudrez plus vous passer. Nous vous recommandons d'intégrer une demi-dose d'Almased dans vos repas matin et soir. Almased vous apporte de nombreux nutriments essentiels et des substances végétales secondaires cytoprotectrices.



1 shake Almased et trois repas

Important : l'équilibre acido-basique

Durant le régime, le corps fabrique davantage de produits de dégradation acides. Les citrates minéraux basiques permettent d'y remédier. Pour plus d'informations et pour passer vos commandes, adressez-vous à la droguerie Durtschi, Blumensteinstrasse 5, 3665 Wattenwil, **e-mail : wattenwil@pedro-drogerie.ch**

Quelle dose d'Almased® dois-je prendre ?

Les quantités quotidiennes varient selon votre taille. **Une cuillerée à soupe (c.à.s.) bombée équivaut à 10 d'Almased environ.** Diluez Almased dans 200 ml d'eau, de lait écrémé ou de babeurre. La perte de poids est la plus importante en prenant de l'eau du robinet ou de l'eau plate. Ajoutez 2 cuillerées à café d'huile de colza, de soja ou de noix pour l'apport en acides gras essentiels. Toutes les quantités sont des indications approximatives. **Important : utilisez toujours des liquides froids ou tièdes.**

Taille	Phase 1 3 fois par jour	Phase 2 2 fois par jour	Phase 3 1 fois par jour	Phase 4 1 fois par jour
À partir de 150 cm	5 c.à.s. bombées (50 g)	5 c.à.s. bombées (50 g)	5 c.à.s. bombées (50 g)	5 c.à.s. bombées (50 g)
À partir de 160 cm	6 c.à.s. bombées (60 g)	6 c.à.s. bombées (60 g)	6 c.à.s. bombées (60 g)	5 c.à.s. bombées (50 g)
À partir de 170 cm	7 c.à.s. bombées (70 g)	7 c.à.s. bombées (70 g)	7 c.à.s. bombées (70 g)	5 c.à.s. bombées (50 g)
À partir de 180 cm	8 c.à.s. bombées (80 g)	8 c.à.s. bombées (80 g)	8 c.à.s. bombées (80 g)	5 c.à.s. bombées (50 g)
À partir de 190 cm	9 c.à.s. bombées (90 g)	9 c.à.s. bombées (90 g)	9 c.à.s. bombées (90 g)	5 c.à.s. bombées (50 g)
À partir de 200 cm	10 c.à.s. bombées (100 g)	10 c.à.s. bombées (100 g)	10 c.à.s. bombées (100 g)	5 c.à.s. bombées (50 g)

* A. Berg et al.: Ernährungsumschau 50 (2003) Heft 10, 386-392; A. Berg et al.: Ernährungsumschau 52 (2005) Heft 6, 310-314; Dreber et al.: Int J Obesity 2004, 28:1349-1352.