

ménopause

Vous êtes en période de ménopause ou pré-ménopause et votre perte de poids devient difficile.

et minceur



micro-régime™



3 jours par semaine

relance rapidement
la perte de poids et
l'élimination des excès
d'eau en période de
pré-ménopause ou
ménopause

ce micro-régime™ a été conçu pour vous...

► Ce qu'il faut savoir

- La prise de poids "normale" en période de ménopause n'excède pas 500 grammes par an.
- Une prise de poids supérieure est fréquente et relève de plusieurs facteurs (sédentarisation accrue, attrait pour les sucreries, grignotage...). Un traitement hormonal substitutif (THS) peut avoir un impact sur le poids :
 - les oestrogènes entraînent une rétention d'eau dans les tissus (+/- 2 kg).
 - les progestatifs ouvrent l'appétit (effet indirect du THS sur le poids).

Ces effets sont contrôlables par ce **micro-régime™**, sans avoir à interrompre le THS.

► Principe du micro-régime™

Un micro-régime est basé sur l'adoption **d'une courte phase de régime de 3 jours** (phase de perte de poids), suivi d'un rééquilibrage alimentaire le reste de la semaine où la priorité est donnée à la **réduction des portions alimentaires** sans aucun interdit (phase de stabilisation). L'ajout de la boisson phyto drainante **spéciale micro-régime™** est indispensable toute la semaine.

► Quels résultats en attendre ?

Une perte moyenne d'**1 kg/semaine de masse grasse** à laquelle s'ajoute une **perte de l'excès d'eau**, variable selon les individus.



Ordonnance diététique

pour **1** semaine...

Les **3** premiers jours

Phase de perte de poids et drainage

Petit déjeuner	café, thé + 1 préparation micro-régime™ + 1 tranche de pain ou 2 biscottes
10 heures	thé, café + si besoin 1 yaourt nature (édulcorant autorisé)
Déjeuner	légumes à volonté + 1 préparation micro-régime™ + 1 yaourt nature
17 heures	thé, café ou 1 préparation micro-régime™ si besoin
Dîner	légumes à volonté + 1 préparation micro-régime™ + 1 yaourt nature
Légumes	tous, à consommer crus ou cuits (sauf pomme de terre, carotte, petit pois, betterave rouge)
Assaisonnements autorisés	jus de citron, sel, 1 cuillère à soupe d'huile tous les condiments et aromates
A boire	Boisson végétale drainante micro-régime™

Les **4** jours suivants

Phase de rééquilibrage et drainage



Reprendre votre alimentation habituelle **en diminuant les portions des aliments les plus riches** mais ne supprimer aucun aliment.

Il est important de conserver des plaisirs gustatifs durant cette période.

Boisson végétale drainante micro-régime™
l'auxiliaire indispensable en période de ménopause.



Posologie

- prendre une cuillère à café, pure ou diluée dans un verre d'eau avant le petit déjeuner.
- puis diluer deux cuillères à soupe dans une bouteille d'eau à consommer régulièrement dans la journée.

(NB : peut être consommé pur).

Durée

continuer tous les jours jusqu'à la fin du programme de perte de poids.



Après votre stabilisation

► Que faire lors d'un excès alimentaire ?

Pour éviter la reprise de poids lors de repas familiaux, périodes de fêtes, dîners d'affaires, suivre un **micro-régime™** pendant **une seule journée** (au lieu de 3 jours) dès le lendemain de l'excès.

► Comment éviter les fringales ?



Il est conseillé d'utiliser la **barre chocolatée hyperprotéinée micro-régime™**, coupe-faim naturel adapté compatible avec les micro-régimes™. (index glycémique bas)

► Comment prévenir...



... une nouvelle rétention d'eau ? Après votre perte de poids, la **boisson végétale drainante 100 % bio micro-régime™** est recommandée pour lutter contre vos rétentions d'eau récidivantes. Poursuivre le drainage en mode fractionné.

- 1 semaine de cure
- 1 semaine de pause
- 1 nouvelle semaine de cure...

Votre pharmacien ou votre médecin sauront vous conseiller. Vous pouvez également téléphoner au Laboratoire CEGIPHARMA Service Nutrition Conseil 04 42 97 60 18

Important

Les préparations nutritionnelles **micro-régime™** ne sont pas des substituts de repas. Elles représentent la nouvelle génération de produits de nutrition **HP-HTD***, spécialement conçus pour optimiser les micro-régimes et compléter les régimes basses-calories.

L'utilisation de tout autre produit expose à une faible efficacité et des risques de reprise de poids ou de carences.

* HP Hyperprotidique

HTD Haute Tolérance Digestive

La gamme **micro-régime™** est composée de nombreuses saveurs :



salées

Les potages (légumes, volaille, pois-jambon), les pâtes hyperprotéinées, les pâtes sauce tomate-parmesan, l'omelette, la terrine provençale, la pâte à pizza et blinis, les assortiments salés.



sucrées

Les boissons (chocolat, café, vanille, praliné, abricot), le riz au lait, la pâte à crêpes et pancakes, le petit déjeuner aux 5 céréales, la barre chocolat, la boisson végétale, les assortiments sucrés.



La **bottle micro-régime™** saveur chocolat-caramel (petite bouteille pratique dans toutes les situations de la vie active : bureau, voiture, sport...).

Alyss.com au 11.11

LABORATOIRE
CEGIPHARMA
NUTRITION ET DIÉTÉTIQUE MÉDICALE

Espace Sainte Victoire - 415, rue Pierre-Berthier - 13855 Aix-en-Provence cedex 03
Tél 04 42 97 60 18 - Fax 04 42 97 60 19 - e-mail CEGIPHARMA@wanadoo.fr