

Mes conseils minceur pour me maintenir.

1• Le premier allié de mon régime est ma bouteille d'eau.

Boire abondamment 1,5 l/j est une des clés d'un régime réussi. Je peux substituer l'eau par du thé, des infusions ou toute autre boisson à partir du moment où celles-ci ne sont pas sucrées.

Boire me permet d'éliminer les toxines et régule mon appétit.

2• Je ne saute pas de repas.

Mon corps est rythmé par 3 repas par jour. Le fait de manquer un repas aurait pour unique conséquence de m'affamer et me faire succomber à la tentation. D'ailleurs, je mange quand j'ai faim : un petit creux à 10h ou à 16h ? J'opte pour un fruit.

La recette pour mincir : passer à table et prendre le temps de manger.

3• J'équilibre mon alimentation.

Je mange des aliments riches en fibres pour faciliter le transit et optimiser l'effet ventre plat. J'évite l'alcool : trop calorique car riche en sucre. Je limite les graisses : c'est facile, je cuisine au wok ou à la vapeur sans matière grasse. Je prends un produit laitier à 0% de MG à la fin du repas pour faire le plein de calcium.

L'important est de manger en quantité raisonnable.

4• Pas de stock à la maison pour limiter l'impulsion.

Je prépare mes repas, une fois servie je ne m'oblige pas à finir mon assiette si j'en ai trop. Si je n'ai plus faim, cela ne ferait que stocker les graisses. Enfin, je ne fais jamais les courses le ventre vide !



Si la tentation est trop grande, je craque pour un carré de chocolat noir 70% de cacao.



Partout où je suis : je préfère les escaliers et je marche.

IMC, tout un programme.

Pour une efficacité minceur optimale, je suis la méthode IMC : je bois, je mange, je mincis !

La méthode IMC					
	Matin	Collation	Midi	Collation	Soir
Phase d'attaque	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude sans sucre. Petit déjeuner minceur IMC. 	<ul style="list-style-type: none"> Boire 1/4 de la boisson minceur IMC pour faire le plein de vitamines. 	<ul style="list-style-type: none"> Boire 1/4 de la boisson minceur IMC 30 min avant le déjeuner pour réguler l'appétit et calmer la faim. Crudités ou légumes verts à volonté. Préparation Midi minceur IMC. 	<ul style="list-style-type: none"> Pause anti-fringale : boire 1/4 de la boisson minceur IMC. 	<ul style="list-style-type: none"> Préparation Soir minceur IMC. Crudités ou légumes verts à volonté. Pomme ou fromage blanc 0 %.
Phase de stabilisation	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude sans sucre. Petit déjeuner minceur IMC. 	<ul style="list-style-type: none"> Boire 1/4 de la boisson minceur IMC pour faire le plein de vitamines. 	<ul style="list-style-type: none"> Déjeuner léger 	<ul style="list-style-type: none"> Pause anti-fringale : boire 1/4 de la boisson minceur IMC. 	<ul style="list-style-type: none"> Préparation Soir minceur IMC. Crudités ou légumes verts à volonté. Pomme ou fromage blanc 0 %.
Phase d'entretien	<ul style="list-style-type: none"> Boisson chaude sans sucre. Petit déjeuner minceur IMC. 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> Déjeuner léger 	<ul style="list-style-type: none"> Boisson sans sucre 	<ul style="list-style-type: none"> Dîner léger

IMC L'efficacité de la minceur personnalisée

IMC L'efficacité de la minceur personnalisée

INNOVATION MINCEUR

Je bois, je mange, je mincis!



Bisphé, Monagu, S.A. au capital de 120 376 euros. RCS La Roche-sur-Yon B 528 835 805 - LM YMR 2005 - Impression TPI à l'encre (ISO - MCD)2 - 12/05 - Ne pas jeter sur la voie publique.

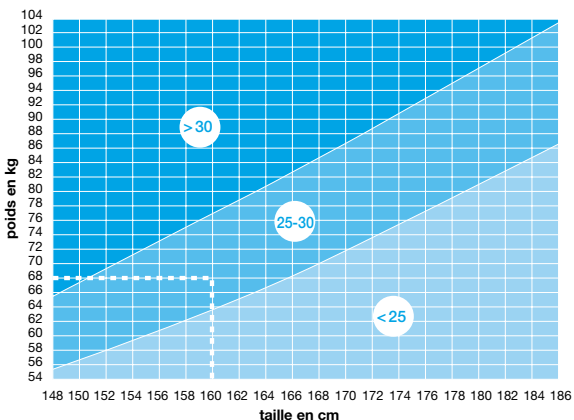
IMC, la première gamme à prendre en compte mon indice de masse corporelle.

Avec IMC, j'entame enfin un véritable programme minceur, sans frustration et totalement personnalisé : je bois tout au long de la journée et prends le temps de manger.

De quel IMC ma silhouette a-t-elle besoin ?

Pour le savoir, rien de plus simple ! Je croise ma taille et mon poids sur le tableau et j'obtiens mon IMC.

Exemple : je pèse 68 kg et mesure 1,60 m, mon IMC est compris entre 25 et 30.



Mon IMC = (Poids en kg)/(Taille en m)²

Finis les régimes yo-yo,
enfin la minceur durable!

Je bois, IMC à boire, mon complément alimentaire pour mincir.



IMC 19-22 : Sculpter son corps

IMC 22-25 : Affiner sa silhouette

IMC >25 : Perdre du poids

Goûts agrumes, pommes vertes, ananas...

IMC à boire est formulé spécifiquement pour répondre aux besoins minceur de chaque profil d'IMC :

30 actifs dont 10 vitamines pour pallier les carences du régime.

Comment dois-je prendre mon IMC à boire ?

IMC à boire est un sachet à diluer dans 1/2 bouteille d'eau à boire tout au long de la journée, pendant 10 jours.

Tout un programme !

IMC est un programme complet d'accompagnement : 10 sachets et une méthode pour encore plus d'efficacité minceur : 10 jours de menus équilibrés pour chacun des repas, des conseils nutritionnels, des suggestions d'exercices physiques...



IMC à boire régule mon appétit, brûle mes graisses, draine mes toxines et me tonifie.

Résultats :
Jusqu'à -5 kg

Jusqu'à -3 cm
de tour de cuisse.

Je mange, IMC repas, mes compléments de repas pour tenir.

IMC compléments de repas est une gamme de préparations minceur adaptées à chaque IMC, pour compléter le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner.

Matin, midi, soir, le plaisir sur toute la ligne :

Selon le profil d'IMC : <25, 25-30 ou >30, les compléments de repas IMC varient les plaisirs. Des crèmes riches en céréales pour le petit déjeuner, des entremets pour le déjeuner et des veloutés pour le dîner : je passe à table pour encore plus de minceur !

Les compléments de repas sont riches en protéines, et entre autres, en vitamine C, calcium, phosphore, ferments lactiques et fibres pour donner à l'organisme l'énergie dont il a besoin, selon les repas de la journée.

Comment dois-je prendre mes compléments de repas IMC ?

Je verse le contenu du sachet dans un bol, j'ajoute lentement, tout en remuant la quantité d'eau adéquate, je mélange pendant 2 min, je déguste.



100% minceur, 100% saveur.