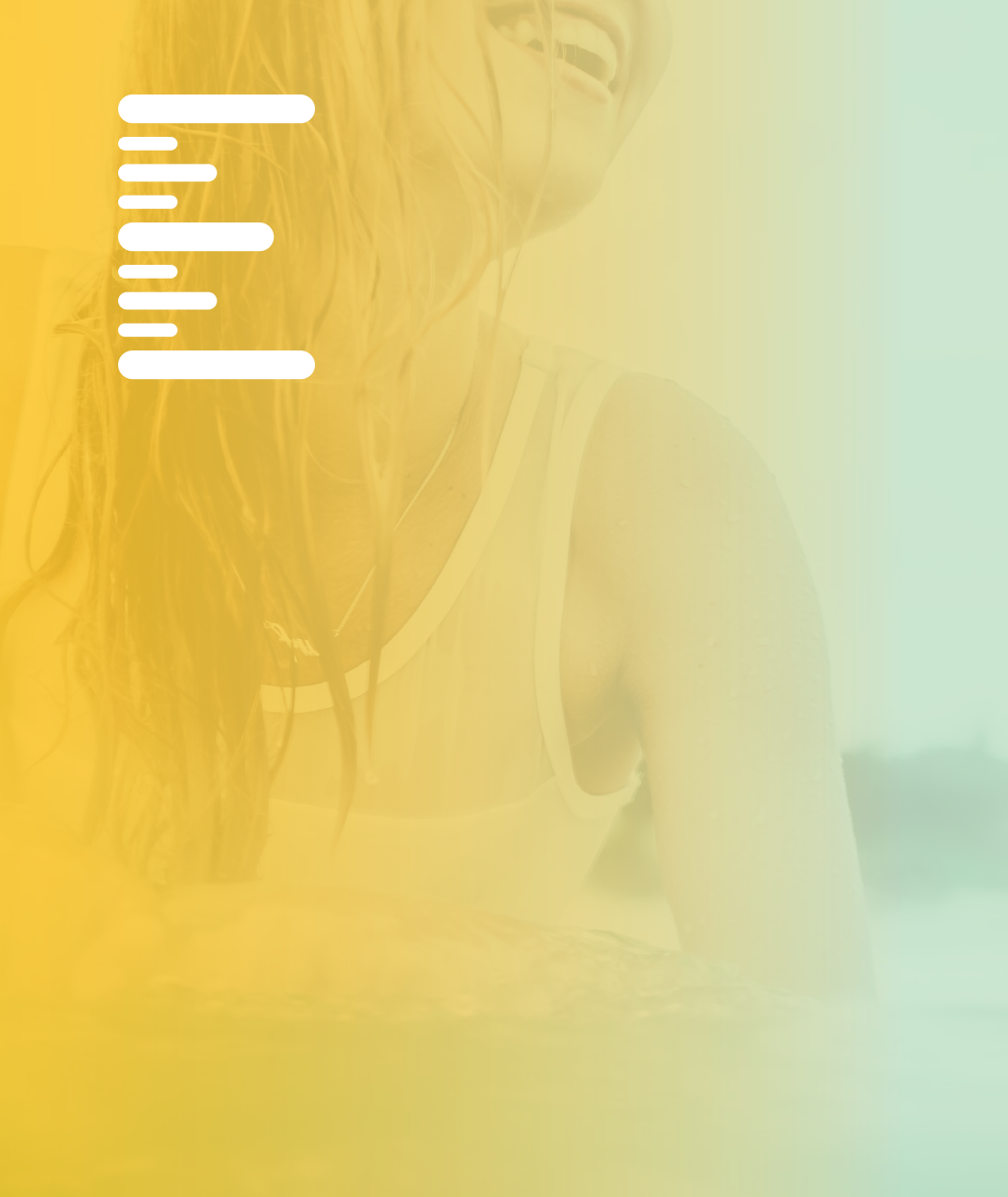




PRÉPARATION

SUPPRIMEZ LES FAST-FOOD

Commencez votre programme Slenderiiz en disant à vos envies de fast-food d'aller voir ailleurs ! Ce n'est pas pour rien qu'on appelle cela de la « malbouffe ». Ces aliments sont hautement transformés et minimisent votre perte de graisse en augmentant votre taux de sucre dans le sang et en ralentissant votre métabolisme.

RÉSULTATS OPTIMAUX



PRÉPAREZ VOTRE CORPS

Prenez deux jours et préparez votre corps pour la phase de combustion des graisses en mangeant comme d'habitude, à l'exception de la suppression des fast foods. Pour des résultats optimaux, commencez à ajouter des graisses saines à votre alimentation, telles que des avocats, des noix crues et des graines, et commencez à prendre les gouttes Jour et Nuit comme indiqué.

CONSEIL PRATIQUE : L'ajout de compléments alimentaires ARIIX Nutrifii à votre régime de santé quotidien dans le cadre de votre participation au programme Slenderiiz peut favoriser votre apport quotidien en vitamines et en minéraux dans votre parcours de perte de poids.

PHASE UN COMBUSTION DES GRAISSES

Pour commencer votre phase de combustion des graisses, inspectez vos placards et jetez les biscuits, pâtisseries, bonbons, charcuteries, chips, boissons gazeuses, plats surgelés à haute teneur en sodium, aliments en boîte et soupes en conserve.

CONSEIL PRATIQUE : Une dose de Rejuveniix est un excellent supplément alimentaire qui démarre votre corps, lui apportant un soutien supplémentaire et de l'énergie nécessaire pendant le parcours de perte de poids. Envisagez d'ajouter une dose de Rejuveniix à votre routine quotidienne.



SUIVEZ VOTRE CONSOMMATION

Il est important de choisir les aliments les plus sains et riches en nutriments pendant que vous suivez le programme Slenderiiz. Pour vous aider à rester sur la bonne voie, assurez-vous de surveiller votre consommation alimentaire chaque jour.

En tenant un journal alimentaire, vous pourrez commencer à différencier les aliments nutritifs et sains, de ceux hautement transformés, riches en calories, et offrant très peu de nutriments. Vous découvrirez bientôt les aliments qui vous rassasient plus longtemps grâce à leur densité nutritionnelle. Vous voudrez évidemment choisir ceux qui maximisent vos efforts de perte de poids et vous gardent rassasié et plein d'énergie.

POUR COMMENCER À SUIVRE VOS REPAS, TOUT SIMPLEMENT :

- + Mangez trois repas réguliers et équilibrés par jour en suivant uniquement la liste des aliments approuvés.
- + Si vous préférez, divisez vos repas en petites collations à consommer tout au long de la journée.
- + Suivez vos habitudes alimentaires avec une application mobile comme CalorieCounter, MyFitnessPal ou Lose It!
- + Mangez votre repas le plus calorique au petit-déjeuner et terminez votre journée par votre repas le plus léger. Cela donne le temps à votre corps de digérer et de brûler les calories avant le coucher.

Compter les calories peut être difficile, mais cela est essentiel pour une perte et une gestion de poids optimales. Pour tirer le meilleur parti du programme Slenderiiz, il est important de suivre et de garder votre apport quotidien à environ 1 250 calories. En mangeant les bons aliments, il deviendra facile et naturel de limiter les calories à 1 250 par jour grâce à leur densité nutritive.

Le programme Slenderiiz n'est pas basé sur la faim. Il consiste à apprendre à choisir les aliments nutritifs et sains pour vous fournir plus d'énergie, vous faire sentir mieux, vous satisfaire plus longtemps, contrôler votre taux de glycémie, et vous aider à perdre les kilos non désirés.

CONSEIL PRATIQUE : Pour un début de journée parfait, mélangez une dose de PureNourish avec de l'eau ou du lait d'amande ou de noix de coco non sucré et une tasse de baies ou ¼ tasse de noix.

BUVEZ DE L'EAU PURIFIÉE

Pour des résultats optimaux, buvez au moins huit à dix verres de 250 ml d'eau purifiée tous les jours. Cela permet à votre corps d'éliminer les toxines au fur et à mesure que vous commencez à brûler les graisses.

CONSEIL PRATIQUE : Le Système de purification d'air Puritii d'ARIIX est un excellent choix pour avoir toujours de l'eau purifiée.



US
ÉNERGIE

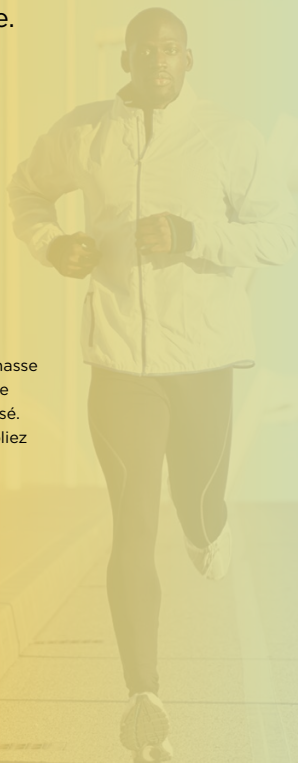
EXERCICE

Un programme d'exercices aérobiques modeste est bon pour votre santé. Commencez à marcher, nager, courir, faire du vélo, de la randonnée, etc. pendant 20-30 minutes, cinq fois par semaine.

Si vous n'avez pas fait beaucoup d'exercice avant ce programme, il est important de commencer lentement, puis d'arriver à notre niveau recommandé d'exercice au cours des prochaines semaines. Ne soyez pas pressé d'atteindre cet objectif, mais augmentez votre niveau d'activité progressivement et en toute sécurité.

REMARQUE : Lorsque vous faites de l'exercice, le corps développe de la masse musculaire maigre. Cela peut être décourageant sur la balance, car le muscle pèse plus que la graisse, et vous pouvez croire que vous n'avez pas progressé. Cependant, les muscles sont moins volumineux que les graisses, alors n'oubliez pas de vous mesurer régulièrement afin que vous puissiez voir les résultats même lorsque la balance ne transmet pas cette information.

CONSEIL PRATIQUE : Utilisez un podomètre et essayez d'atteindre ou de dépasser 10 000 pas chaque jour.



UNE ROUTINE PROGRAMMÉE C'EST BON

Mangez plus de calories le matin et moins le soir afin de permettre à votre corps de les brûler toute la journée.

Ne mangez pas après 19 heures pour donner du temps à votre corps pour brûler les calories de la journée pendant que vous êtes actif. Pour des résultats optimaux, ne mangez pas après avoir pris les gouttes Nuit.

PLANIFIEZ VOS REPAS À L'AVANCE.

Réduisez la tentation d'aliments inutiles en ayant une liste de courses et en n'allant qu'aux rayons du magasin où vous trouverez des aliments frais qui sont plus nutritifs et équilibrés et qui augmentent votre métabolisme.

CONSEIL PRATIQUE :

Rappelez-vous, n'ayez pas peur des graisses ! Les graisses saines sont bonnes pour vous !

LISTE DES ALIMENTS APPROUVÉS

Concentrez-vous sur les aliments frais pour vous aider à éviter le sodium, les graisses malsaines, et les aliments transformés qui augmenteront votre glycémie et ralentiront vos efforts de perte de poids.

PROTÉINE

Poulet fermier,
*élevé sans hormone
c'est meilleur*
Œufs fermiers
Bœuf de pâturage
haché, steak, rôti
Dinde *fraîche, pas
de charcuterie*
Bacon de dinde
sans nitrate
Chevreuil
Buffale
Tout poisson blanc
*sauvage est meilleur,
pas ceux d'élevage*
Flétan
Morue
Felt
Saumon
Thon
Homard
Crabe
Crevette

TOUTES LES

PROTEINES

**VÉGÉTALES FONT
PARTIE
DE CE PROGRAMME**

Quinoa
Tofu bio
Noix crues ou germées
*moins faibles
en calories ou
nourissantes que le
quinoa ou le tofu*
Tempeh
Haricots *riches en
calories pour de
petites quantités*
Pois chiches
Lentilles

LÉGUMES

*Les légumes bios et de
saison sont les
meilleurs.
Tout ce qui est vert est*

*généralement bon,
alors essayez quelque
chose de nouveau*
Artichauts
Asperges
Roquette
Germe de haricots
Feuilles de betterave
Choux de Bruxelles
Brocoli
Pousses de bambou
Poivrons
Bok choy
Chou
Carottes
Chou-fleur
Feuilles de chicorée
Piments
Feuilles de chou
cavalier
Courgette
Concombres
Feuilles de pissenlit
Cornichons à l'aneth

Endive
Scarole
Haricots verts
Laitue à feuilles vertes
Chou frisé
Champignons
Feuilles de moutarde
Oignons
Pois
Feuilles de radicchio
Radis
Laitue à feuilles rouges
Laitue romaine
Épinard
Choux
Courge d'été
Bette à carde
Courge jaune

LÉGUMES DE MER INCLUANT :

Nori
Dulse
Hijiki
Varech (Kelp)
Kombu
Wakamé

FRUITS

*Les fruits bios
et de saison sont
les meilleurs.*

MEILLEUR CHOIX POUR UNE FAIBLE TENEUR EN SUCRE :

Pommes
Avocats
Fraises
Myrtilles
Mûres
Cerises
Framboises
Tomates

DEUXIÈME

MEILLEUR CHOIX :

Poires
Pêches
Prunes
Figues fraîches
Kiwi

TROISIÈME MEILLEUR CHOIX :

Oranges
Mandarines
Nectarines

GRAISSES SAINES

*Ces graisses sont des composantes qui
soutiennent un système immunitaire sain.
Vous devriez réserver un minimum de 250 à 300
de vos calories quotidiennes pour ces graisses.*

*Huile de noix de coco (peut être utilisée en toute
sécurité pour la cuisson : 1 cuillerée = 100 calories)*

50 mg de graines de chia, graines de chanvre,
graines de citrouille crues, noix crues, ou
2 cuillerées de leurs huiles pressées à froid
(peuvent être utilisées pour la vinaigrette)

Avocat

Huile d'avocat

*Évitez complètement les huiles végétales, de
canola, de maïs, d'arachide, de soja, de tournesol,
de carthame et de graines de coton. Utilisez plutôt
de l'huile de noix de coco - une alternative saine
aux huiles végétales et autres huiles de graines.*

RAPPELEZ-VOUS :

- + Ne mangez que de la liste
des aliments approuvés
- + Évaluez les aliments
- + Surveillez l'apport d'eau

CONSEIL PRATIQUE : Les aliments bios sont
toujours meilleurs. Ils fournissent un moyen
d'éviter des produits chimiques nocifs, des
pesticides, des herbicides, des hormones
ajoutées et des antibiotiques.

PHASE 1

HERBES

Basilique
Laurier
Ciboulette
Coriandre
Menthe
Origan
Persil
Romarin
Thym
Sauge

ÉPICES

Sans sel et sans sucre, elles sont une excellente option pour égayer vos repas avec le programme Slenderii.
Vinaigre de cidre de pomme
Poivre noir
Poivre de Cayenne
Cumín
Curry en poudre
Dulce en flocons
Ail
Varech (Kelp)
en flocons
Citron

Citron vert
Moutarde
Oignon en poudre
Sel marin
Curcuma

ÉDULCORANTS

Stévia liquide ou
Stévia en poudre
qui ne contient pas
de maltodextrine.

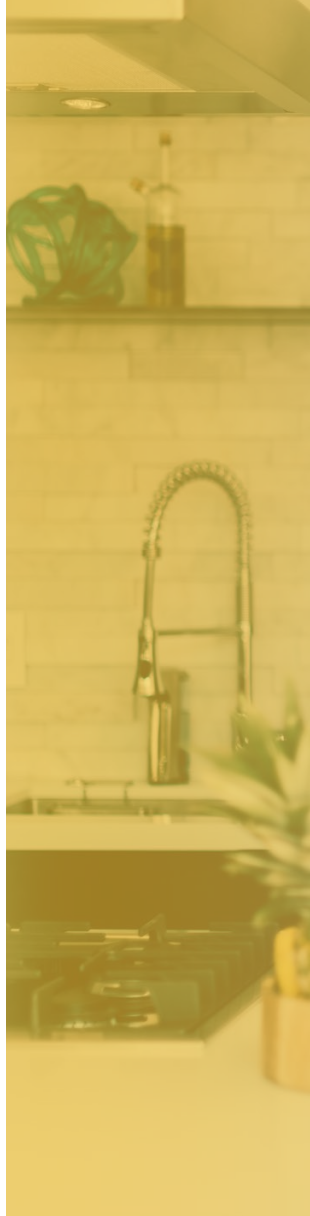
CONDIMENTS

Les condiments fermentés comme le kimchi ou la choucroute sont particulièrement utiles pour le métabolisme et peuvent rendre la viande plus digeste. Ne pas manger des condiments qui contiennent du sucre ou des édulcorants artificiel tels que la sucralose, l'aspartame, Equal ou Splenda.
Raifort (pur, pas de sauce au raifort)

Ketchup (*bio, sans sucre ou sucralose*)
Moutarde
Olives (*séchées au soleil ou au vinaigre*)
Sauce Picante
Sauce Salsa (*lire les ingrédients, contient souvent du sucre*)
Sauce au soja (*sans blé, faible teneur en sodium*)
Sauce tabasco

ÉVITER

Pain, chips, bretzels, farine, riz, céréales, pâtes, pommes de terre, sucre, substituts chimiques du sucre, sel iodé de table, frites, noix grillées et salées, produits laitiers industriels, huiles végétales, aliments riches en sodium tels que les soupes en conserve, viandes transformées et graisses trans.





PHASE DEUX ENTRETIEN

Félicitations pour avoir atteint votre objectif !
Il est important maintenant de garder votre style de vie sain, en incluant une alimentation équilibrée et un exercice régulier.

Vous comprenez maintenant les dangers que les aliments transformés apportent à votre santé et au contrôle du poids. Vous avez mangé un régime à faible glycémie et c'est le moment de progressivement ajouter à nouveau les hydrates de carbone complexes.

ÉVITEZ LES PIÈGES

Pour éviter les pièges communs, développez votre style de vie autour des choix alimentaires sains de la phase de combustion des graisses. Soyez conscient de l'heure à laquelle vous mangez, combien de calories vous ingérez et la qualité de celles-ci.

N'oubliez pas d'éviter le pain blanc, la farine blanche, les pâtes et les pommes de terre, ainsi que tous les autres les amidons raffinés et les aliments transformés. Faites attention et évitez les produits qui sont étiquetés comme « enrichis ». Au lieu de cela, cherchez des mots tels que grains entiers, complets et grains germés. Vous voudrez également choisir des options de riz à grains entiers, comme le Basmati, le riz long, le riz complet, le riz sauvage et le riz germé. Vos pommes de terre devraient être des patates douces ou des pommes de terre rouges.

En suivant ces directives, vous mangez de façon à éviter les pics de glycémie et vous continuez à soutenir votre nouveau, et plus maigre, vous.

Enfin, veuillez à continuer à prendre vos suppléments ARIIX Nutrifii. Ces produits vous apportent des lipides sains, un supplément d'énergie et une meilleure nutrition, toutes choses importantes pour maintenir votre corps en bonne santé.

CONSEIL PRATIQUE : Le terme "blé entier" ne signifie pas toujours que c'est fait de grains de blé entier. Le pain brun n'est pas nécessairement meilleur. Assurez-vous de lire la liste complète des ingrédients avant d'acheter.

JOURNÉE TYPE

PETIT-DÉJEUNER

Prenez les gouttes Jour comme indiqué.
Prenez des suppléments Nutrifii d'ARIIX.
Choisissez-en un :
Shake PureNourish (deux mesures) mélangé avec des épinards, de l'eau, et du lait de noix de coco ou d'amande non sucré (glaçons facultatifs).
3 œufs fermiers et ½ tasse de baies
Omelette avec 3 œufs et 1 tasse ou plus de légumes (pas de fromage)
Tofu brouillé aux épinards, à l'ail, au curcuma et à l'huile de noix de coco
1 tasse de fruits crus avec 10-20 amandes crues. Vous pouvez également les mixer dans un smoothie avec 1/3 tasse de lait de coco.

DÉJEUNER

Prenez les gouttes Jour comme indiqué.
Jusqu'à 250 gr de protéines à partir de la liste des aliments approuvées (poids avant cuisson)
3 tasses ou plus de légumes
½ tasse de fruits - facultatif

GOÛTER

Choisissez-en un :
Cornichons non sucrés et blanc de dinde
Pomme avec 1 cuillerée de beurre d'amande
Shake PureNourish
DÎNER
Prenez les gouttes Jour comme indiqué.
Prenez des suppléments Nutrifii d'ARIIIX
Jusqu'à 200 gr de protéines à partir de la liste des aliments approuvées (poids avant cuisson)
2 tasses de légumes cuits ou crus
1 tasse de fruits
SOIR
Prenez les gouttes Nuit comme indiqué, une à deux heures avant le coucher. Ne mangez pas après avoir pris les gouttes.

DÎNER**SOIR**

L'ASSIETTE SLENDERIIZ

L'assiette Slenderiiz vous aide à visualiser
les portions d'un repas équilibré.

GRAISSES SAINES

MANGEZ AUTANT DE LEGUMES
QUE VOUS LE SOUHAITEZ

PROTÉINE

FRUITS



BUVEZ AU MOINS HUIT À DIX VERRES
DE 250 ML D'EAU PURIFIÉES PAR JOUR



Q & R

Q : À quoi dois-je m'attendre au début de ce programme ?

R : Vous pouvez être confronté à un manque d'aliments transformés si, avant le programme, votre régime alimentaire incluait beaucoup de fast-food et de repas surgelés, préparés ou en conserve. Lorsque ces résidus chimiques sortent de votre système, vous pouvez éprouver des envies, mais il est important de rester fort pendant ces premières 48 heures afin que vous puissiez arriver à la meilleure partie ! Pour assurer la perte de poids, consommez beaucoup de légumes fibreux comme le brocoli, le chou-fleur, les épinards, les concombres, les poivrons rouges et les choux.

Si vous avez vraiment faim et que vous n'êtes pas seulement confronté au manque des produits chimiques des aliments transformés, vous devez manger plus de légumes riches en fibres et boire plus d'eau. L'ingestion d'eau et de fibres est extrêmement important pour votre réussite avec ce programme.

Q : Dois-je faire de l'exercice pendant ce programme ?

R : L'exercice est important pour maintenir un mode de vie sain. Même en petites quantités, tous les jours, ce sera bénéfique pour vous. L'exercice vous aidera à perdre des centimètres, même si la balance ne le montre peut-être pas aussi rapidement car vous gagnez du muscle en même temps.

Q : Et si je dois tricher ?

R : Si vous allez vous écarter du programme, alors mangez plus de protéines maigres ou des légumes verts et des graisses saines. Essayez de ne pas manger de sucreries ! Manger du sucre, de l'amidon et des huiles végétales peuvent ralentir votre perte de poids et changer votre potentiel de combustion des graisses de trois à quatre jours.

Les petits écarts ne provoqueront généralement pas de gain de poids soudain, mais ralentiront votre perte de poids. Nous préférons que vous ne vous écartiez pas du programme, mais si vous le faites, soyez intelligent dans votre approche. Assurez-vous que ce soit modéré. Ne laissez pas votre triche vous faire abandonner.

Q : Que dois-je faire si j'atteins un plateau ?

R : Il est normal d'atteindre un plateau pendant deux à cinq jours. Si cela persiste pendant plus de six jours, vous devez faire l'une de ces deux choses pour pousser votre métabolisme hors du plateau, permettant que la perte de poids continue :

OPTION 1 : Pendant une journée entière, ne consommez que des protéines, de l'eau et les gouttes Jour et Nuit.

OPTION 2 : Pendant une journée, buvez trois shakes PureNourish, avec deux pommes comme collations entre les repas, les gouttes Jour et Nuit, et beaucoup d'eau.

*Les shakes peuvent être préparés avec deux tasses de jeunes épinards bios mixées dans le shake.

GOUTTES JOUR

Avec extraits de plantes, chrome, biotine
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

NET: 60 ml

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE

Par portion journalière (45 gouttes) %A.R.*

Extrait d'haricot blanc	150 mg	-
Extrait de fèves de cacao	85.2 mg	-
Extrait de grain de café vert	49.5 mg	-
Extrait de feuille de thé vert	19.8 mg	-
Extrait de graines de guarana	15.9 mg	-
Extrait d'écorce de canelle	7.95 mg	-
Biotine	300 µg	600%
Chrome	40 µg	100%
Érythritol	80.4 mg	-

*A.R.= Apports de Référence

INGRÉDIENTS :

humectant : glycérine, eau, extrait d'haricot blanc (*Phaseolus vulgaris* L.), extrait de fèves de cacao (*Theobroma cacao* L.), édulcorant : érythritol, arôme naturel de vanille, extrait de grain de café vert (*Coffea arabica* L.), acidifiant : acide citrique, extrait de feuille de thé vert (*Camellia sinensis* (L.) Kuntze), extrait de graines de guarana (*Paullinia cupana Kunth*), extrait d'écorce de canelle (*Cinnamomum cassia* (Nees & T.Nees) J.Presl), édulcorant : glycosides de stéviol, D-biotine, chlorure de chrome (III).

Produit des États-Unis

Distribué par :
ARIIX EUROPE B.V.
PRESIDENT KENNEDYLAAN 19
2517JK 'S-GRAVENHAGE
PAYS BAS

Contient de la caféine. Déconseillé aux enfants, adolescents, aux femmes enceintes ou allaitantes et aux personnes sensibles à la caféine (56 mg/45 gouttes).

La biotine contribue au métabolisme normal des macronutriments et à un métabolisme énergétique normal.

Le chrome contribue au métabolisme normal des macronutriments et au maintien d'une glycémie normale.

La consommation de denrées alimentaires contenant érythritol à la place de sucre entraîne une hausse de la glycémie inférieure à celle qu'entraîne la consommation de denrées alimentaires contenant du sucre.

PORTION JOURNALIÈRE RECOMMANDÉE ET

DIRECTIONS : Prendre 15 gouttes avant le petit déjeuner, le déjeuner et le dîner (2 ml par jour). Ne pas prendre en dehors des repas. Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.

AVERTISSEMENTS : UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NE PEUT PAS ÊTRE UTILISÉ COMME SUBSTITUT D'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE ET D'UN MODE DE VIE SAIN. TENIR HORS DE LA PORTÉE DES JEUNES ENFANTS. NE PAS UTILISER PENDANT LA GROSSESSE.

N° LOT / À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT

FIN : voir la date.

CONDITIONS DE CONSERVATION : À conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

GOUTTES NUIT

Avec extraits de plantes
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE

NET: 60 ml

DÉCLARATION NUTRITIONNELLE

Par portion journalière (50 gouttes)

L-théanine	100 mg
L-glutamine	25 mg
Fructo-oligosaccharides	10 mg
Extrait de fruit d'acérola	5 mg
Poudre de basilic sacré	5 mg
Poudre de cordyceps	5 mg
Poudre de racine d'astragale	5 mg

INGRÉDIENTS:

eau, humectant : glycérine, L-théanine, L-glutamine, arôme naturel de framboise, arôme naturel de menthe, acidifiant : acide citrique, fructo-oligosaccharides, extrait de fruit d'acérola (*Malpighia glabra L.*), poudre de basilic sacré (*Ocimum tenuiflorum L.*), poudre de cordyceps (*Cordyceps sinensis (B.)*), poudre de racine d'astragale (*Astragalus membranaceus*), édulcorant : glycosides de stéviol.

Produit des États-Unis

Distribué par:
ARIIX EUROPE B.V.
PRESIDENT KENNEDYLAAN 19
2517JK 'S-GRAVENHAGE
PAYS BAS

L'astragale est un tonique qui contribue à l'activité adaptogène, et la récupération du bien-être physique et mental. Adaptogens contribuent au maintien des processus physiologiques normaux.

Basilic sacré contribue à maintenir la résistance au stress.

PORTION JOURNALIÈRE RECOMMANDÉE ET

DIRECTIONS : Prenez 50 gouttes une à deux heures avant de se coucher. Ne pas dépasser la dose journalière quotidienne recommandée.

AVERTISSEMENTS : UN COMPLÉMENT ALIMENTAIRE NE PEUT PAS ÊTRE UTILISÉ COMME SUBSTITUT D'UNE ALIMENTATION VARIÉE ET ÉQUILIBRÉE ET D'UN MODE DE VIE SAIN. TENIR HORS DE LA PORTÉE DES JEUNES ENFANTS. NE CONVIENT PAS AUX ENFANTS DE MOINS DE 12 ANS. NE PAS UTILISER PENDANT LA GROSSESSE. PAS D'UTILISATION PROLONGÉE SANS AVIS D'UN SPÉCIALISTE.

N° LOT / À CONSOMMER DE PRÉFÉRENCE AVANT FIN : voir la date.

CONDITIONS DE CONSERVATION : À conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.



ARIIX Seal of Approval
Superior Quality & Authentic

© 2019 All Rights Reserved