

exantediettm

La perte de poids simple...

Votre introduction au régime Exante Diet

exantediet.fr

Nous contacter:

Avez-vous des questions?
Il est facile de nous contacter...

Service-clients

Chez Exante Diet nous sommes toujours disponibles à vous aider. Que vous ayez besoin de conseils ou que vous vouliez poser des questions, vous pouvez facilement joindre nos conseillers clients qui vous aideront avec plaisir.

Téléphone: +44 16 18 13 25 93

En plus vous pouvez nous contacter à travers votre compte en ligne.

Soutien

Nous savons qu'il peut être très difficile de suivre un régime, c'est pourquoi nous offrons du soutien à travers notre page Facebook pour que vous puissiez partager vos expériences avec d'autres personnes qui suivent un régime Exante Diet.

[facebook.com/exantedietfrance](https://www.facebook.com/exantedietfrance)



Table de matières

- 2 Nous contacter
- 4/5 Quel Solution vous convient le mieux ?
- 6/7 La Solution Totale
- 8/9 La Solution Pratique
- 10/11 La Solution Pratique 600
- 12 Le Programme de Stabilisation
- 13 Nos conseils simples et efficaces

Quel programme vous convient le mieux ?

Chez Exante Diet nous offrons 3 programmes de régime, chacun a été conçu spécialement pour répondre à vos besoins de régime individuels...

1
La Solution Totale

2
La Solution Pratique

3
La Solution Pratique 600



Voici dessous les programmes que nous proposons. Choisissez selon la manière dont vous voulez suivre le régime, votre admissibilité et la vitesse à laquelle vous voulez perdre du poids:

Solution	1. Solution Totale
IMC	De 25+
Calories par jour	800
Ce que vous mangerez chaque jour	4 produits d'Exante Diet ; de 2 à 4 litres d'eau, et du thé/café noir (édulcorants permis, mais sans sucre !) si vous souhaitez
Durée	3 semaines du régime puis 1 semaine de pause suivant un « régime hypocalorique ». A la fin de ce régime vous pouvez suivre la solution totale plus si vous voulez continuer à perdre du poids, ou suivre un autre régime Exante Diet si vous préférez maintenir votre nouveau poids.

Solution	2. Solution Pratique
IMC	De 25+
Calories par jour	De 800 à 1200
Ce que vous mangerez chaque jour	3 produits d'Exante Diet + de 200 à 600 calories de nourriture conventionnelle ; de 2 à 4 litres d'eau, et du thé/café (édulcorants permis, mais sans sucre !) si vous souhaitez.
Durée	Jusqu'à ce que vous obteniez votre poids cible.

Solution	3. Solution Pratique 600
IMC	De 20+
Calories par jour	1200
Ce que vous mangerez chaque jour	3 produits d'Exante Diet + 600 calories de nourriture conventionnelle ; de 2 à 4 litres d'eau, et du thé/café (édulcorants permis, mais sans sucre !) si vous souhaitez.
Durée	Jusqu'à ce que vous obteniez votre poids cible.

1. La Solution Totale

Si vous êtes motivé et vous voulez perdre du poids d'une manière sûre, rapide et efficace, la Solution Totale et le programme idéal pour vous

En raison du fait que ce genre de régime substitue votre alimentation entièrement, il est important de consulter la section du site-web « Qui peut suivre un régime Exante Diet? » pour vérifier votre admissibilité et pour assurer que ce soit la meilleure solution pour répondre à vos besoins. Il faut aussi noter que pour suivre la Solution Totale, vous devrez avoir un IMC au-dessus de 25 et n'avoir aucun des contrindications mentionnées. Nous vous conseillons aussi de consulter votre médecin avant de commencer tout régime alimentaire. Consultez notre site-web

www.exantediet.fr pour vérifier votre admissibilité pour suivre l'un de nos régimes.

La Solution Totale est un régime très faible en calories qui vous permet à peu près 800 calories par jour à travers la consommation de 4 produits de substituts de repas d'Exante Diet. Vous devriez remplacer tous vos repas quotidiens avec 4 produits de la gamme Exante Diet. Vous avez

le libre choix de combiner ces produits comme vous voulez chaque jour: ils peuvent être 4 produits différents ou 4 du même produit.

Nous conseillons de boire entre 2-4 litres de liquides par jour pour bien assurer que vous soyez hydraté(e) et confortable au long de la journée. Il peut être dangereux de boire de très grandes quantités d'eau tout d'un coup alors nous recommandons de le consommer plutôt en petites quantités pendant la journée. Il est également permis de consommer le thé ou le café noir (avec édulcorants si vous voulez, au lieu de sucre). Les normes européennes sur les régimes faibles en calories constatent qu'on ne peut pas les suivre pendant plus de 3 semaines sans supervision médicale. Pour cette raison, vous devez prendre une pause après 3 semaines et de suivre une semaine « hypocalorique », ce qui vous permettra de suivre un régime bien structuré, et vous pourrez reprendre votre régime après cette semaine.

Semaine Hypocalorique

Le régime Exante Diet vous donne le contrôle total sur votre « semaine hypocalorique ». Il faut seulement veiller à ce que vous consommez 200kcal additionnels à vos 4 substituts de repas de la gamme Exante Diet chaque jour.

Nous recommandons de consommer des repas forts en protéines et faibles en glucides comme la viande maigre et les légumes/salades vertes pour que vous puissiez continuer à perdre du poids même quand vous prenez une pause pendant le régime. Au même temps, si vous préféreriez éviter la nourriture conventionnelle pendant la « semaine hypocalorique » il vaudra mieux prendre 200kcal de lait. D'autre part, vous pouvez aussi essayer la Solution Pratique ou la Solution Pratique 600 pendant votre « semaine hypocalorique ». Veuillez noter que ces deux solutions comprennent plus de calories que la Solution Totale alors il se peut que votre perte de poids ralentisse pendant la semaine que vous changez de programme.

À la fin de la « semaine hypocalorique » vous pouvez reprendre la Solution Totale si vous désirez perdre encore plus de poids, ou vous pouvez essayer un autre programme comme la Solution Pratique 600 ou le programme stabilisateur si vous êtes prêt à maintenir votre nouveau poids.



2. La Solution Pratique

La Solution Pratique est un régime faible en calories qui vous permet entre 800-1200 calories. Vous devez consommer 3 produits de substitut de repas par jour ainsi qu'un repas de nourriture conventionnelle de 200-600kcal. Vous pouvez choisir votre propre repas, mais nous vous conseillons de consommer de repas sains et d'éviter l'alcool. L'idéal serait que les 200-600kcal viennent de protéines et de légumes. En plus, si vous préférez, les céréales complètes et les fruits sont permis.

3 produits de la gamme Exante Diet vous donneront 100% des AJR de vitamines et minéraux ainsi que la quantité suffisante de protéines, de grasses et de glucides pour une perte de poids sûre.

Nous vous conseillons de boire au moins 2 litres de liquides par jour pour assurer une hydratation adéquate à tout moment. Il peut être dangereux

de boire de très grandes quantités d'eau tout d'un coup alors nous recommandons de le consommer plutôt en petites quantités pendant la journée. Il est également permis de consommer le thé ou le café noir (avec édulcorants si vous voulez, au lieu de sucre).

Si vous ajoutez du lait, rappelez-vous de bien prendre en compte les calories ingérés lors de votre calcul journalier. Il est important de consulter la section du site-web « Qui peut suivre un régime Exante Diet? » pour vérifier votre admissibilité et pour assurer que ce soit la meilleure solution pour répondre à vos besoins. Il faut aussi noter que pour suivre la Solution Pratique, vous devrez avoir un IMC au-dessus de 25 et n'avoir aucun des contraindications mentionnées. Nous vous conseillons de consulter votre médecin avant de commencer tout régime alimentaire. Consultez notre site-web www.exantediet.fr pour vérifier votre admissibilité pour suivre l'un de nos régimes.



3. La Solution Pratique 600

La Solution Pratique 600 est un régime faible en calories qui vous permet 1200 calories. Vous devez consommer 3 produits de substitut de repas par jour ainsi qu'un repas de nourriture conventionnelle de 600kcal. Il est important de consulter la section du site-web « Qui peut suivre un régime Exante Diet? » pour vérifier votre admissibilité et pour assurer que ce soit la meilleure solution pour répondre à vos besoins. Il faut aussi noter que pour suivre la Solution Pratique 600, vous devrez avoir un IMC de 20 ou plus et avoir obtenu l'accord de votre médecin.

La Solution Simple est idéale pour ceux qui ne veulent pas perdre beaucoup de poids, ceux qui souffrent une pathologie (vous devez quand-même obtenir l'accord de votre médecin) et ceux qui veulent suivre un régime flexible qui leur permet de faire de l'exercice aussi. Ceci est un régime qui s'adapte à votre famille, à votre corps et à votre mode de vie. Il suffit simplement

de consommer 3 substituts de repas Exante Diet puis de manger un repas d'alimentation conventionnelle de 600kcal. 3 produits de la gamme Exante Diet vous apportent 100% de vos AJR de vitamines et minéraux ainsi que la quantité suffisante de protéines, de grasses et de glucides pour une perte de poids sûre.

Nous conseillons de boire au moins 2litres de liquides par jour pour bien assurer que vous soyez hydraté(e) tout au long de la journée. Il peut être dangereux de boire de très grandes quantités d'eau tout d'un coup alors nous recommandons de le consommer plutôt en petites quantités pendant la journée. Il est également permis de consommer le thé ou le café noir (avec édulcorants si vous voulez, au lieu de sucre). Si vous voulez ajouter du lait, veuillez à bien prendre en compte le numéro de calories lors de votre calcul journalier.



Le Programme de Stabilisation

Il y a 4 étapes à suivre pendant le programme stabilisateur et vous allez augmenter votre consommation d'alimentation conventionnelle et de calories d'une manière progressive et contrôlée chaque semaine. Si votre point de départ est la Solution Pratique vous pouvez sauter la première étape et commencer avec la deuxième. Egalement, si vous incorporez déjà d'alimentation conventionnelle avec des produits Exante Diet pour la Solution Pratique 600, vous pouvez sauter cette deuxième étape et commencer avec la troisième. Vous devez suivre chaque étape pendant au moins une semaine. Toutefois, vous pouvez répéter une

étape selon la manière dont votre corps répond à l'introduction d'alimentation conventionnelle ou la stabilité de votre poids. Il se peut que vous ayez des réactions émotionnelles à un aliment en particulier ou à un groupe d'aliments. L'objectif du programme stabilisateur est de trouver l'équilibre entre le numéro de calories et de glucides consommés et maintenir votre nouveau poids afin de vous sentir bien dans votre peau. Pour plus d'information sur chaque étape avec des exemples de comment structurer la consommation journalier d'aliments, visitez notre site-web :

www.exantediet.fr

Étape	Calories par jour	Produits d'Exante Diet par jour	Nourriture Conventionnelle
Solution Totale	800 calories	4	Ninguna
1	1000 calories	3	400 calories
2	1200 calories	2	800 calories
3	1400 calories	2	1000 calories
4	1600 calories	1	1400 calories
Maintien de poids	Variable	Optionnel	Variable

Nos meilleurs conseils

Pour continuer à perdre du poids, nous conseillons de ne boire uniquement de l'eau, du thé/café noir ou n'importe quel thé de feuilles vertes. Si vous voulez vraiment boire une boisson pétillante, nous ne conseillons pas plus de 330ml de boissons avec zéro calories et zéro sucre, comme le Coca-Cola zéro, par jour.

Rappelez-vous de prendre tous les produits recommandés selon le programme de régime que vous suivez. Ceci assurera que vous recevez tous les nutriments nécessaires pendant la journée pour vous garder en bonne santé pendant que vous perdez du poids.

Soyez positif/ve et concentré(e). Si vous deviez du programme, ne vous en faites pas mais remettez-vous au régime et rappelez-vous des objectifs à long-terme.

Personnalisez votre plan et observez ce qui marche pour vous.

Vous devez vous peser une fois par semaine : se peser chaque jour peut vous confondre ou vous duper vu que votre poids peut fluctuer de jour en jour.



