



NOUVELLE
FORMULE

Arti SHOT[®] FORMULE+



GUIDE ALIMENTAIRE
COMPLÉMENT ALIMENTAIRE À BASE D'EXTRAITS DE
PLANTES ET VITAMINES AVEC SUCRE ET ÉDULCORANT.

Arti SHOT[®] FORMULE+

**ArtiSHOT
FORMULE+**
vous propose
son agréable
saveur ananas.



COMPLÉMENT ALIMENTAIRE À BASE D'EXTRAITS DE
PLANTES ET VITAMINES AVEC SUCRE ET ÉDULCORANT.



+ d'actions Minceur dans une seule et
unique boisson.

Jetez-vous à l'eau avec **ArtiSHOT FORMULE+**, la boisson
«intelligente» à base d'extrait d'origine naturel d'artichaut.

L'innovation au service de votre minceur - efficace et surtout
facile à consommer.

ArtiSHOT FORMULE+ est un programme minceur
doté d'une formule encore plus performante, qui vous
permet d'affiner la silhouette. Nous vous donnons les clés
d'une alimentation équilibrée, sans **PRIVATION** pour une
efficacité durable.

Hoe u het **ArtiSHOT FORMULE+**
programma volgt?
Da's heel eenvoudig!



Comment suivre le programme
ArtiSHOT FORMULE+?
C'est très simple!

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 dagen

Gedurende 14 dagen:

Drink 1 flesje **ArtiSHOT FORMULE+**
per dag buiten de maaltijden (kant-en-klare
drank) en volg elke dag de IMG-methode van
de voedingsgids gerurende 14 dagen (of 28
dagen indien u voortdoet met uw
ArtiSHOT FORMULE+ programma.

Onze voedingsgids werd opgesteld op basis van
het **innovatieve en eenvoudige concept** van de
IMG-methode ("IMG" staat voor "Index Minceur
Global" of "Globale Slankheidsindex") waarmee
u opnieuw kunt aanknopen met een
evenwichtig voedingspatroon
**zonder inspanningen en zonder
ontberingen.**



1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 1 14 jours

Pendant 14 jours :

Buvez 1 **ArtiSHOT FORMULE+**
par jour au milieu du repas (boisson prête à
l'emploi) et suivez la méthode IMG du guide
alimentaire au quotidien pendant 14 jours ou
28 jours si vous prolongez votre programme
ArtiSHOT FORMULE+

Notre guide alimentaire a été élaboré sur le
concept innovant et simple de la méthode
« IMG » - Index Minceur Global, qui permet
de vous aider à rééquilibrer votre
alimentation au quotidien.



Arti SHOT[®] FORMULE+



L'ARTICHAUT :

- favorise l'amincissement
- Permet l'élimination rénale de l'eau
- Favorise la digestion
- Détoxifie

LE NOPAL :

- Absorbe le sucre et les graisses
- Aide au contrôle du poids

LE FUCUS :

- augmente la sensation de satiété

LES VITAMINES :

- Contribue à un métabolisme énergétique normal

Notre guide alimentaire vous aidera simplement à faire les bons choix nutritionnels tout **en conservant le plaisir de manger.**



Les personnes souhaitant contrôler leur poids savent généralement qu'elles doivent surveiller leur apport énergétique et augmenter leurs dépenses énergétiques. Actuellement, il est conseillé de consommer 2 300 calories pour les hommes et 2000 calories pour les femmes par jour (avec un niveau d'activité physique faible, moins de 30 minutes d'activité par jour).

Suite à de nombreuses recherches nous avons mis en place la méthode « Index Minceur Global » qui pour la première fois prend en compte les calories des ingrédients seulement dans une très faible mesure, mais intègre avant tout la force de stockage de l'aliment par l'organisme (autrement dit la manière dont chaque aliment est digéré et assimilé) et ensuite son impact sur la sécrétion de l'insuline (absorption du sucre).

3 Ces deux facteurs nous ont permis de classer les aliments en grandes catégories identifiables par couleur.

● force de stockage faible
= aliments à consommer à volonté

● force de stockage moyenne
= aliments à consommer en association
avec des aliments de la zone verte

● force de stockage forte
= aliments à consommer de temps
en temps et à associer avec du vert.

Autrement dit : plus l'Index Minceur Global d'un aliment ou d'un plat est faible, et moins il favorisera le stockage dans votre organisme.

Plus l'indice est bas et plus vous allez pouvoir mincir !

Ne comptez plus les calories : associez juste les bons aliments.

TABLEAU SIMPLIFIÉ DES ALIMENTS EN FONCTION DE LEUR INDEX MINCEUR GLOBAL

ZONE VERTE : force de stockage faible = à consommer à volonté

Plats cuisinés et desserts : Salades composées, crudités variées assaisonnées à la sauce légère, pamplemousse aux crevettes à la sauce légère, salade d'épinard frais, soupe à la tomate, soupe de légumes verts, légumes verts à la vapeur ou à l'étouffée, saumon en papillote, poisson blanc vapeur, filet de bœuf à l'échalote, poulet en marmite, lapin à la moutarde, pâtes complètes à la tomate et au basilic, salade à l'orange à la cannelle, yaourt + compote.

Boissons : Eaux minérales plates, thé, café ou tisanes.

ZONE ORANGE : force de stockage moyenne = à consommer au quotidien seuls et/ ou à associer à des aliments de la zone verte.

Plats cuisinés et desserts : Couscous au poulet, pâtes complètes aux petits légumes, riz brun au lait, œufs au jambon, sauté de veau aux haricots blancs et à la tomate, pizza reine, club sandwich, pâtes à la bolognaise. Gâteau de riz maison, compote de pommes, crème brûlée, salade fruits.

Boissons : Eaux minérales gazeuses ou aromatisées sans sucre, jus d'orange frais, jus de tomate .

ZONE ROUGE : force de stockage forte = à consommer de temps en temps et/ ou à associer à des aliments de la zone verte. Eviter d'associer aux aliments de la zone orange.

Plats cuisinés et desserts : Quiche lorraine, pâtes à la carbonara, frites, purée de pommes de terre, choucroute garnie, bricks petits fours, barres chocolatées, crème de marron, crèmes desserts, flan, pain d'épice, chocolat, confitures, miel.

Boissons : Jus de fruits frais, chocolat chaud, sodas, vins, alcools, jus de fruits industriels, eaux minérales aromatisées très sucrées.

Conseils d'utilisation : Associez **ArtiSHOT FORMULE+** à la méthode IMG

Pour faire les bons choix nutritionnels, il faut savoir associer les aliments. Vous verrez c'est très simple !

Conseil N°1

On favorise les aliments
«**VERT**».

Pour mettre au point votre programme, rien de plus simple :
consommer un shot au milieu du repas et **SUIVEZ LE GUIDE** :

Pendant 14 jours :

Pour chaque repas (entrée, plat, dessert) : vous pouvez choisir 3 plats dans la zone verte ou 2 plats de la zone verte et 1 plat de la zone orange.

A la fin du programme ou les 14 jours suivants :

Vous pouvez renouveler le programme en conservant les mêmes combinaisons de couleurs ou appliquer les combinaisons suivantes : pour chaque repas (entrée, plat, dessert) : 3 choix de plats de la zone verte (vert + vert + vert) ou 2 plats de la zone verte et 1 plat de la zone orange (vert + vert + orange) ou 1 plat de la zone verte et 2 plats de la zone oranges (vert + orange + orange) ou 1 plat de la zone verte et 1 plat de la zone verte + 1 aliment de la zone rouge (vert + vert + rouge) 1 plat de la zone verte et 1 plat de la zone orange + 1 aliment de la zone rouge (vert + orange + rouge). De temps en temps, vous pouvez consommer un plat ou un aliment rouge, seul ou en l'associant avec les aliments de la zone verte.

Conseil N°2

On associe le «**ROUGE**» au
«**VERT**»

Rouge + Vert =
Orange => Conséquence :
contrôle du poids !

**IL NE S'AGIT PAS DE
SUPPRIMER UNE FAMILLE
D'ALIMENTS, JUSTE DE LES
ASSOCIER DIFFÉREMMENT en
suivant les recommandations.**





Exemple de menus types avec **ArtiSHOT FORMULE+** et les aliments par zones de couleurs.



Exemple de menu n° 1 :

Petit-déjeuner (association des couleurs: Vert + Orange +Vert):

- Thé, café ou tisane de plantes variées légèrement sucré.
- 2 tranches de pain complet légèrement beurré avec 30 gr de confiture allégée.
- 1 kiwi

Déjeuner (association des couleurs: Vert + Vert + Orange):

- Salade de tomates au basilic au chèvre frais
- Saumon à l'oseille et à la ciboulette
- Salade de fruits

Dîner (association des couleurs: Vert + Vert + Vert):

- 1 salade d'épinard
- 1 blanc de poulet sans la peau, ratatouille
- Coulis de fruits rouges dans un fromage blanc à 0 %

**Arti
SHOT[®]
FORMULE+**



**1 ArtiSHOT
FORMULE+
par jour
au milieu
du repas**

Exemple de menu n° 2 :

Petit-déjeuner (association des couleurs: Vert + Orange + Vert):

- 1 boisson chaude
- 2 tranches de pain complet
- 1 portion de fromage frais (30 g) à 0 %
- 1 orange

Déjeuner (association des couleurs: Vert + Vert + Orange):

- Salade de concombre
- Poulet Basquaise + riz
- 1 pomme

Dîner (association des couleurs: Vert + Vert + Vert):

- Velouté de courgette
- 2 tranches de jambon cuit dégraissé
- 1 yaourt au fruit à 0 %

