

kineslim

EFFET

Avec une diète riche en protéines, les glucides et les graisses sont limités et nous augmentons la prise de protéines, qui contribuent à la croissance et au maintien de la masse musculaire.

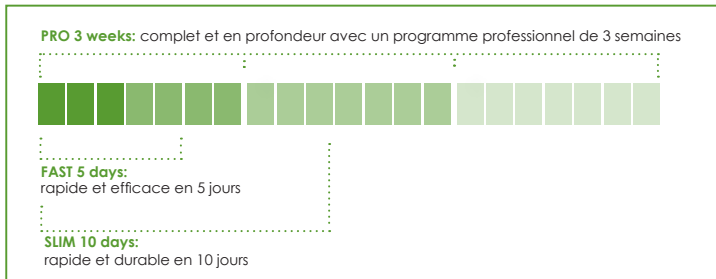
Les avantages KINESLIM:

- Facile à utiliser
- Délicieux et varié
- Large assortiment
- Intensif & Rapide
- Facile à suivre

COMMENT

Choisissez vous-même parmi 3 diètes hyperprotéinées simples:

DIET CONTROL SYSTEM



FACILE À TENIR !

Grâce à la large gamme de préparations et encas sucrés et salés riches en protéines, vous pouvez librement choisir ce que vous aimez. Une diète hyperprotéinée ne doit donc pas être fastidieuse!



KINE-BASE : base de repas riche en protéines avec Soupes, Omelettes, Pâtes, Milk-shakes, Boissons, Desserts



KINE-SNACK: snack riche en protéines avec Barres, Biscuits, Gaufrettes, Crackers

Vous retrouverez l'ensemble de nos produits et préparations sur notre site web: kineslim.com

QUALITE SUPERIEURE

Grâce au processus de production de haute qualité et aux formules équilibrées, Kineslim vous garantit la meilleure qualité selon le label **PURITY+SCIENCE**. Le secret se trouve dans la source du complexe protéiné **HP+ HIGH PROTEIN COMPLEX** (de lait, soja, œuf, luzerne, pois) qui, grâce à sa combinaison, est assimilée de manière optimale par le corps. Mais la quantité de protéines est également essentielle. Le surdosage donne un mauvais goût, le sous-dosage entraîne une perte d'efficacité. C'est pourquoi KINESLIM vous propose le **JUSTE DOSAGE** en protéines pour un résultat optimal en sauvegardant la masse musculaire.

Chaque base de repas KINESLIM contient un complexe vitaminé équilibré. De ce fait, vous vous sentez bien! Par la composition des produits et la structure des programmes, vous pouvez continuer ce régime hyperprotéiné au bon goût.

www.kineslim.com

PRECAUTIONS D'EMPLOI :

Ne doit pas être utilisé comme unique source d'alimentation. A utiliser dans le cadre d'un régime alimentaire en maintenant une consommation quotidienne de liquide suffisante (2L par jour). Ne convient pas aux enfants, aux adolescents, aux femmes enceintes ou pendant l'allaitement et aux personnes ayant des problèmes graves de santé.

PRODUIT DE:

OCE BIO
B. Nijverheidsstraat 96 . 2160 Wommelgem
NL . Postbus 5085 . 5004 EB Tilburg
info@ocebio.com

pour un corps équilibré!



DIET

KINESLIM PROGRAMME

3 SEMAINES	SEMAINE 1 3 jours	4 jours	SEMAINE 2 1 semaine	SEMAINE 3 1 semaine
Petit-déjeuner	1 KINE-BASE	1 KINE-BASE 1 produit laitier	1 portion de féculents 1 produit laitier 1 fruit	1 portion de féculents 1 produit laitier 1 fruit
10h	1 produit laitier	1 KINE-BASE	1 KINE-BASE	1 KINE-BASE
Déjeuner	1 KINE-BASE + légumes	1 portion de viande, de poisson ou d'œufs + légumes	1 portion de viande, de poisson ou d'œufs + légumes 1 produit laitier	1 portion de viande, de poisson ou d'œufs + légumes 1 produit laitier 1 portion de féculents 1 fruit
16h	1 KINE-SNACK	1 KINE-SNACK	1 KINE-SNACK	1 KINE-SNACK
Dîner	1 KINE-BASE + légumes 1 produit laitier	1 KINE-BASE + légumes 1 produit laitier	1 KINE-BASE + légumes 1 produit laitier	1 portion de viande, de poisson ou d'œufs + légumes 1 produit laitier

FOOD

KINESLIM TABLEAU NUTRITIONNEL

Boissons:

Boire de l'eau (minimum 1 verre) avec chaque préparation, lait de soja écrémé, thé, café sans sucre. Pas d'alcool ou de boissons gazeuses.

Légumes: crus ou cuits, à la vapeur ou comme soupe!

Tous les légumes sont autorisés à volonté: Toutes les salades, le cresson, les épinards, les champignons, le concombre, les endives, le radis, les cornichons, le chou-fleur, le chou, le chicon, les asperges, le brocoli, la courgette, le céleri, le persil, ...

- **Moderé** (jusqu'à 200 g par jour): les carottes, les tomates, les poireaux, le soja, les poivrons, les aubergines, les choux-raves, le céleri-rave, le fenouil.

- **très peu** (plutôt pour assaisonner) **ou pas**: les pois, les haricots, les lentilles, les olives, le maïs, les choux de Bruxelles, les oignons, la courge, le cerfeuil, les artichauts, les betteraves, les pignons de pin, les salsifis.

A assaisonner avec:

Du sel, du poivre, des fines herbes (fraîches), de la moutarde, de l'ail, de la ciboulette, du vinaigre, du jus de citron, de l'huile d'olive (2 cuillères à soupe par jour), du bouillon maigre.

Produits laitiers:

40 g de fromage maigre, 1 yaourt maigre, yaourt ou fromage blanc au soja (non sucré), 1 verre de lait écrémé, 100 g de fromage blanc maigre.

Viande, poisson, œufs:

- 150 g de viande maigre (bœuf, dinde, blanc de poulet, viande de porc, lapin...)

- 200 g de poisson maigre ou crustacés (crevettes, scampis, crabe, homard, moules, huîtres, poisson blanc...)

- 2 œufs

À PARTIR DE LA SEMAINE 2

Portion de féculents:

2 tranches (40 g) de pain complet ou 100 g de féculents cuits (30 g crus): pommes de terre, pâtes, riz, couscous...

Fruits (fraîs):

Choisissez entre: 1 pomme, 1 poire, 2 prunes, 1 orange, 2 kiwis, 1/2 pamplemousse, 2 mandarines, 1/2 melon, 1 portion de pastèque ou 150 g de groseilles, de fraises, de framboises, de myrtilles, de raisins, de cerises, d'ananas.

DIET CONTROL SYSTEM

PRO 3 weeks

UNE DIÈTE EN PROFONDEUR

Pour celui et celle qui choisit une diète hyperprotéinée complète, il y a le programme Kineslim professionnel PRO 3 WEEKS en 3 étapes consécutives : **SEMAINE 1 - 2 - 3**

Dans la **SEMAINE 1**, nous augmentons l'apport de protéines et limitons la prise de graisses et de glucides. Les protéines maintiennent entre-temps notre masse musculaire et permettent à notre corps de rester en équilibre optimal durant cette période.

Dans la **SEMAINE 2**, nous diminuons légèrement la prise de protéines et ajoutons des portions de féculents dans le programme. Cette semaine est un passage important vers la **SEMAINE 3** dans laquelle nous diminuons encore la prise de protéines et augmentons la portion de féculents afin d'obtenir de cette façon un programme alimentaire équilibré.

Ce n'est pas difficile, ce schéma suffit pour atteindre l'équilibre sérieusement et durablement en 3 semaines. En outre, vous déterminez vous-même quelle préparation ou quel snack vous choisissez parmi notre gamme et complétez par des produits du tableau nutritionnel KINESLIM.

DIET CONTROL SYSTEM

FAST 5 days

RAPIDE & INTENSE

Avant ou après les jours de fêtes, les vacances, un mariage, les anniversaires... Ce sont souvent des occasions pour lesquelles nous souhaitons être à notre avantage ou après lesquelles nous voulons nous ramener

sur la bonne voie. FAST 5 DAYS de KINESLIM offre ici la solution avec un programme **RAPIDE et SIMPLE** avec 3 préparations protéinées KINE-BASE par jour comme base de repas complétée par des produits du tableau nutritionnel KINESLIM & un KINE-SNACK comme en-cas. Ces 5 premiers jours de notre diète de trois semaines vous mettent rapidement sur la bonne voie!

FAST 5 days est disponible en coffret de départ pratique + un plan régime GRATUIT

DIET CONTROL SYSTEM

SLIM 10 days

RAPIDE & DURABLE

SLIM 10 days est notre régime intelligent pour obtenir les résultats souhaités de manière **rapide et durable**.

Grâce à la grande variété de goûts, vous pouvez faire un régime appétissant. SLIM 10 days sont les 10 premiers jours de notre régime de 3 semaines. À l'aide d'un schéma de régime simple, vous pouvez facilement démarrer et réussir. Un 10/10 pour votre silhouette!

SLIM 10 days est disponible en coffret de départ pratique + un plan régime GRATUIT

DIET CONTROL SYSTEM

Après

Conseil 1: Introduisez 1 à 2 journées Kineslim par semaine.
Conseil 2: Apprenez à grignoter intelligemment et prenez régulièrement une collation riche en protéines de Kineslim.