



## Conseils FITNESS / CONTROL PONDERAL

Une alimentation équilibrée et une activité physique régulière sont les conditions nécessaires à un style de vie sain et un contrôle pondéral efficace. Les suppléments alimentaires FIT & WELL de SPONSER peuvent assister de manière optimale le succès d'un Weight Management.

SPONSER FIT & WELL propose des produits modernes répondant au principe «moins de glucides/plus de protéines», pauvres en graisse et combinés avec des principes actifs «brûleurs de graisse» efficaces et de grande qualité.

Alimentez vous selon le concept Low Carb/High Protein, atteignez et conservez ainsi votre poids idéal. Avec ces principes d'alimentation, le chemin qui y conduit est plus facile que vous le pensez.



### Régime basses calories – mais avec assez de protéines !

Les réductions caloriques par renoncement aux aliments gras recommandées jusqu'à peu, étaient plus une cure de détoxification qu'un programme de diète équilibré. Perdre du poids dans le cadre d'un régime basses calories ne signifie en général pas que vous n'éliminez que de la graisse, mais également que vous perdez de votre précieuse musculature. Cependant, les muscles brûlent nettement plus de calories que la graisse.

Conséquence: Plus vous perdez de votre masse musculaire, plus l'apport calorique doit être diminué!

Si le besoin accru en protéines n'est pas couvert, la musculature perdue ne peut pas être reconstituée et la peau ne peut pas se raffermir. C'est pour cette raison que les protéines sont si importantes. Elles permettent de préserver la masse musculaire même en période de réduction calorique et sont aussi prescrites dans les diètes médicales pour les raisons suivantes:

- Les protéines sont nettement plus nourrissantes que les glucides et les lipides. (Weigle et al, 2005)
- Environ 20-30% des calories provenant des protéines sont utilisées pour la digestion et sont brûlées en tant que chaleur (**thermogenèse**). Elle ne peuvent ainsi pas se transformer en dépôts. L'énergie brûlée est plus importantes en comparaison avec les glucides (5-10%) et les lipides (seulement 0-4%).
- La masse musculaire est maintenue, ce qui a pour effet une dépense calorique de base plus haute. (Laymen et al, 2002)
- Le poids peut être plus facilement stabilisé après un régime, l'effet yoyo est donc moindre. (Lejeune et al, 2005)
- Une meilleure lipidémie grâce aux protéines améliore la santé cardio-vasculaire. (Volek et al, 2005)
- Les tissus conjonctifs de la peau sont renforcés et reste plus fermes.

**Thermogenèse.** Par là on comprend l'utilisation d'énergie par la formation de chaleur, provoquée par la digestion (thermogenèse dépendante de l'alimentation), le travail musculaire, la stimulation psychique, les hormones et les médicaments. La chaleur formée est transmise à l'entourage et il en résulte ainsi un stockage moindre de cette énergie alimentaire dans les dépôts de graisse. Le travail de digestion des protéines provoque par ex. une combustion calorique plus importante par la formation de chaleur que les glucides et les lipides. Avec différentes substances telles que la catéchine, les épices forts, le CLA, la thermogenèse peut être favorisée et/ou les enzymes des métabolismes des glucides et de la graisse être freinées, ce qui ensemble conduit à une combustion des graisses plus importante.

### Low Carb/High Protein – la voie vers une silhouette ferme et sportive

Qui souhaite perdre du poids efficacement et manière durable doit éviter les glucides rapides et consommer avant tout des glucides lents (à chaînes longues ou complexes) se trouvant dans les produits céréaliers complets, les fruits et les légumes. Ces sources de glucides ont également un index glycémique bas (Low GI), produisent très peu d'insuline, ce qui maintient la combustion des graisses active et fournit de l'énergie longue durée. A compléter avec des protéines pauvres en graisse de haute qualité telles que la viande maigre, les produits au lait écrémé ou les shakes protéinés SPONSER FIT & WELL (Low Carb Protein Shake, Protein Soja Plus).

- **Low Carb Protein Shake** – Shake protéiné de qualité à base de protéines de lait, de blanc d'œuf et de petit-lait. A ainsi une très grande valeur biologique et est très approprié pour le maintien de la musculature. Avec L-carnitine pour soutenir le métabolisme des graisses

Constitue un repas du soir complet accompagné de salade, fruits et d'une tranche de pain

- **Protein Soja Plus** – Supplément protéiné ovo-végétarien à base de soja, œufs, pois, riz et pommes de terre. Enrichi de fibres alimentaires prébiotiques. Exempt de gluten, de lactose et de protéines de lait.

A préparer avec du jus de fruit/eau ou pour enrichir d'autres aliments.





## Fat & Facts

N'utilisez que des graisses de haute qualité et des huiles telles que l'huile de colza, de lin et d'olive et mangez plusieurs fois par semaine des noix et du poisson. Utiliser plutôt moins de beurre que de la margarine, car il contient du précieux CLA (acide linoléique conjugué).

- La viande maigre, sans graisse visible, que ce soit du boeuf, du porc ou de la volaille contient < 4% de graisse ! Ces graisses (intra-musculaires) sont pour plus de 50% constituées de précieux acides gras mono-insaturés.
- Le beurre au lieu de la margarine fournit du précieux CLA (acide linoléique conjugué).
- Les graisses de qualité ne sont pas soit végétales soit animales, mais mono- ou poly-insaturées ! Les graisses saturées qui sont principalement utilisées dans les aliments industriels (chips, gâteaux, saucisses, viandes grasses) sont à éviter.
- De nos jours règne une surpoids en oméga-6 par rapport aux acides gras oméga-3 : donc, plus de poisson et moins d'huile de tournesols et d'arachides.

## Réduire les dépôts de graisse – Fat Burning Support

Avec l'âge, le métabolisme devient plus lent, la masse musculaire se réduit et notre activité diminue. Tout cela entraîne également une baisse de nos besoins énergétiques de base. Celui qui ne mange pas moins, grossit inévitablement ! Il faut donc modifier correctement son alimentation avec beaucoup de protéines, de glucides complexes et de lipides sains et l'associer avec une combinaison d'entraînements d'endurance et de force réguliers. 2-3 séances par semaine peuvent déjà suffire si l'alimentation est correcte !

Pour atteindre une réduction maximale de la graisse, l'entraînement et l'alimentation peuvent non seulement être pratiqués en parallèle, mais peuvent être combinées de manière ciblée.

- **Low Carb Burner** – Combinaison d'une boisson sportive électrolytique classique et d'une boisson ultra light (seulement 14 kcal/500 ml). Contient des ingrédients tels que L-carnitine et catéchine d'extrait de thé et de café verts pour favoriser le métabolisme et la **thermogenèse**. De plus, les agents actifs végétaux du thé vert ont un effet hautement antioxydatif et protègent contre le stress oxydatif (ex : dû à l'entraînement, au soleil, à l'environnement, etc.). Les fibres alimentaires et l'isomaltulose possèdent un indice glycémique bas (Low GI), ce qui, au contraire des boissons sportives traditionnelles, n'empêche pas une combustion optimale des graisses. Les protéines-peptides favorisent la régénération et préservent la masse musculaire durant un régime. **Idéale pour tous les sports pratiqués de 1-2h avec pour but de perdre du poids. Egalement approprié en tant que boisson au quotidien pendant un régime.**



## Meilleure proportion muscles-graisse, constitution et maintien de la musculature

Lorsque l'on combine un régime avec un entraînement physique dans le but de maigrir, on oublie souvent qu'il n'en résulte pas uniquement une perte de graisse, mais également un accroissement (ou tout au moins le maintien) de la masse musculaire. Et comme les muscles sont env. 1/3 plus lourds que les tissus adipeux, la perte de poids paraît minime. Cependant, un Weight Management adéquat (également d'un point de vue santé) ne doit pas promouvoir une perte de poids absolue, mais un rapport muscles-graisse optimale.

Malgré le poids de la musculature, le corps paraît plus mince, plus sain et plus ferme. En outre, le métabolisme de base est augmenté grâce à l'accroissement musculaire, la combustion de la graisse est plus importante et l'effet yoyo est limité.

- **CLA** – améliore le rapport muscles-graisse en réduisant jusqu'à 10% de la masse grasseuse tout en maintenant la masse musculaire. Testé sur des sportifs ainsi que des personnes en surcharge pondérale et indéniablement efficace. **2 x 2 capsules par jour en soutien du contrôle pondéral. Prendre CLA pendant au moins 12 semaines.**



On considère que le CLA réduit le stockage de la graisse, diminue le nombre et la taille des cellules graisseuses et favorise la combustion de la graisse. Le poids réduit est plus facilement maintenu, ce qui limite ainsi l'effet yoyo. L'effet réducteur de graisse du CLA a été confirmé par une comparaison de méta-analyses de 18 études portant sur le CLA et la réduction de la graisse chez l'Homme. De plus, les propriétés anti-oxydatives du CLA qui protègent des radicaux libres sont également intéressantes.

Le CLA ne se trouve que dans les aliments d'origine animale. Les méthodes modernes de fourrage des animaux, une alimentation comprenant peu de viande et de produits laitiers ainsi que des graisses d'origine végétales essentiellement, ont entraîné une perte de la teneur en CLA dans la nourriture. Entre-temps, l'abaissement de la quantité de CLA dans les aliments est également perçu comme un facteur possible de la problématique croissante de l'obésité !

## L-carnitine pour favoriser la combustion des graisses

La L-carnitine est une substance similaire aux vitamines, que le corps produit lui-même en petite quantité et qui, comme le CLA, ne se trouve que dans l'alimentation d'origine animale. En cas de besoins accrus (sport, régime, stress, maladie) ou d'une alimentation pauvre en graisse,



cela peut ne pas être suffisant et dans ce cas, une supplémentation est opportune. Ainsi, la L-carnitine est si essentielle pour l'être humain qu'elle est même ajoutée aux aliments pour bébés.

Les promesses publicitaires souvent tapageuses sur les propriétés «brûleuses de graisse» de la L-carnitine provoquent le scepticisme. Il est certes vrai que, de par sa fonction de transport, la L-carnitine est absolument nécessaire à la combustion des acides gras. Cependant, il est souvent omis de mentionner que la pratique d'une activité physique est indispensable pour pouvoir tirer profit de cette optimisation du métabolisme des graisses. Il est intéressant de constater que durant une supplémentation à la carnitine, la combustion des graisses est augmentée après un effort, ce qui confirme que la L-carnitine n'est pas un brûleur de graisse en soit, mais qu'elle favorise le métabolisme des graisses déjà activé (par une activité physique!).

- **Carnitin 1000 Drink** – enrichi avec les éléments spécifiquement insuffisants chez les femmes: fer, calcium et magnésium. Avec 1000 mg de L-carnitine par 300 ml pour favoriser le métabolisme des graisses.  
*Idéal en tant que boisson pauvre en calories pour les repas ou pour les entraînements légers.*
- **L-Carnitin 1000** – contient 1000 mg de précieuse L-carnitine. Soutient la régénération et favorise la combustion des graisses. Enrichi en magnésium, zinc et vitamines du groupe B.  
*1 ampoule par jour, idéalement 1 h avant l'entraînement.*



### Stockage d'eau trop important – pas uniquement un problème féminin!

Bien que la cellulite (appelé peau d'orange) est généralement considéré comme un problème féminin, trop d'eau dans les tissus sous-cutanés se voit aussi chez certains hommes. Cependant, une structure des tissus différente entre l'homme et la femme donne plutôt une apparence boursoufflée de la peau chez les hommes, ce qui est tout aussi disgracieux.

Une solution efficace consiste en un apport suffisant en protéines, une grande proportion en aliments basiques tels que les fruits et les légumes, éventuellement soutenu par les sels minéraux FIT & WELL (**Basic Minerals**), en combinaison avec un entraînement ciblé silhouette (idéalement, une combinaison d'entraînements d'endurance légère et de force pour définir et le raffermir les zones critiques). Demandez conseil dans votre salle de fitness.

- **Basic Minerals** – pour la régulation de l'équilibre acido-basique. Les minéraux alcalins et les oligo-éléments (bicarbonate, lactate, carbonate et hydrogénophosphate) agissent en tant que réducteurs d'acidité, améliorent le métabolisme, favorisent la détoxification et augmente l'oxygénation des cellules.  
*Prendre 2-3 x par jour 1 cuillère à café dans un verre d'eau.*
- **Glucosamin Formula** – contient de l'hydrolysate de collagène de bas poids moléculaire contenant de l'acide hyaluronique ainsi que du glucosamine, substances de base pour la constitution des tissus conjonctifs et de la peau, mais aussi des cartilages, ligaments, cheveux et ongles.  
*Si besoin, chaque jour 4-6 tablettes pour entretenir et raffermir les tissus conjonctifs.*



### Les antioxydants sont essentiels pour la protection cellulaire, rajeunissent la peau et raffermissent les tissus.

Une activité sportive intense, mais également le stress, l'ozone, les rayons UV et le tabagisme génèrent des radicaux libres dans le corps. Ces substances endommagent les cellules et affaiblissent le système immunitaire. Les vitamines A (bêta-carotène), C, E et le sélénium peuvent, en tant qu'antioxydants, repousser ces attaques. Prendre des compléments de ces substances vitales peut être judicieux pendant un régime, afin de compenser la diminution des apports.

- **Protector Tabs** – fournit à l'organisme un complexe d'antioxydants supérieur aux vitamines et sels minéraux classiques. Dans la nature, ces matières se trouvent sous différentes formes et en combinaison avec des composants végétales secondaires (ex: caroténoïdes, tocophérols, tocotrienols, lutéine, bioflavonoïdes). Elles se soutiennent réciproquement dans leurs effets.  
*Pour un approvisionnement optimal en substances vitales, prendre 1-2 tablettes/jour ou 3 tablettes tous les 2 jours*



### Perte de poids ciblée avec l'aide de suppléments – contrôle flexible!

Comment utilise-t-on correctement les suppléments protéinés et les autres compléments alimentaires dans le but de perdre du poids? Le plus important est de ne pas prendre de mesures radicales. Conservez une marge de liberté, exercez un contrôle flexible. Ceci est important afin de ne pas perdre la motivation, de maigrir efficacement et d'éviter l'effet yoyo.

Ne prenez aucune résolution radicale. Commencez par ex. avec les mesures suivantes ou similaires:



1. Si vous consommez rarement de la salade, prévoyez de manger par ex. 3 x par semaine 1 salade au lieu des féculents. Prévoyez une résolution semblable avec les légumes.
2. Remplacez 2-4 repas par semaine avec une portion de **Low Carb Protein Shake** ou de **Soja Protein Plus** et complétez ces shakes avec une portion de salade ou de légumes.
3. Ou si vous mangez souvent entre les repas, planifiez de remplacer quelques-uns de ces snacks par une portion de **Low Carb Protein Shake** ou de **Soja Protein Plus**
4. Buvez au moins 1 x par jour du **Low Carb Burner** ou du **Carnitin 1000** lors d'un des repas principaux au lieu de la boisson habituelle.

**Exemple d'une journée:**

- **Petit déjeuner:**  
1 **Low Carb Protein Shake** + fruit aux choix  
2 capsules **CLA**, év. 1 ampoule **L-Carnitin 1000**
- **Déjeuner:**  
Menu cantine ou restaurant
- **Dîner:**  
Viande maigre, légumes  
1 **Carnitin 1000 Drink** ou **Low Carb Burner**  
2 capsules **CLA**

**Conseil pour l'entraînement:**

- 1-2 h avant:** 1 ampoule **L-Carnitin 1000**  
1 **Low Carb Proteinshake**  
ou 1 **Soja Protein Plus**
- pendant:** 1 **Low Carb Burner Drink**
- après:** 1 **Soja Protein Plus**,  
préparé avec de l'eau + du jus de fruit

De telles mesures douces et adaptables vous donnent la possibilité de réagir à des envies, des invitations, des écarts, etc. De plus, ces petites règles sont plus faciles à respecter que les régimes «crash». Elles ne nécessitent que de minimes modifications de comportement et n'entraînent aucun sentiment de faim. Vous pouvez ainsi adapter lentement votre alimentation et trouver un profil qui vous convient. Dans le cas où vous souhaitez accélérer la perte de poids, vous pouvez renforcer les mesures prises ou accentuer l'effet «brûleur de graisse» avec des suppléments tels que CLA, L-Carnitin ou Activator.

**Recommandation:** Indépendamment de votre plan d'alimentation, prenez des protéines avec év. un peu de glucides dans les 30 min suivant chaque entraînement. Sinon votre corps perd des protéines se trouvant dans les tissus et les muscles.

**Régime Low Carb/High Protein intensif**

Il est possible d'obtenir rapidement des résultats de manière optimale au moyen d'une modification temporaire de l'alimentation avec des suppléments. Voici quelques conseils:

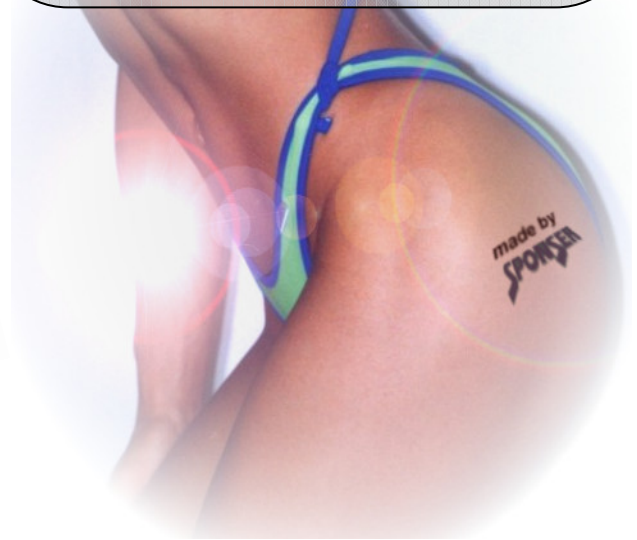
- Pendant 1-3 semaines, remplacez 1-2 repas par jour avec une portion de **Low Carb Protein Shake** ou de **Soja Protein Plus**. Combinez-les toujours avec des légumes, des fruits ou de la salade selon préférences.
- Buvez chaque jour 2 portions de **Low Carb Burner** ou de **Carnitin 1000 Drink**
- Prenez chaque jour 1 ampoule **L-Carnitin 1000**.
- Prenez chaque jour 2 x 2 capsules de **CLA**, de préférence aux repas.
- Cette cure étant intensive, les **Protector Tabs** sont également recommandées.
- **Activator** – Ampoule à boire contenant 160 mg de caféine de guarana, maté et thé vert. Avec de la taurine, de l'inositol et des vitamines du groupe B. Favorise la thermogénèse et la combustion des graisses, augmente la concentration.  
Idéal env. 1 h. avant l'entraînement ou en cas de forte fatigue mentale.



**Conseil d'entraînement Fast Burning:**

Env. 30-60 min d'entraînement matinal à jeun (jogging, step, spinning), au moins 2-3 x par semaine. Habituer l'organisme graduellement. Au début, éventuellement manger un petit peu avant l'entraînement ou emmener 1 barre/gel afin d'éviter les fringales!

- env. 1 h avant: 1 ampoule **L-Carnitin 1000**  
+ 1 ampoule **Activator**
- avant ou pendant: 1<sup>ère</sup> portion **Low Carb Burner Drink**
- après: 1 **Soja Protein Plus** avec de l'eau  
ou 1 **Low Carb Protein Shake**
- pendant la journée: 2<sup>ème</sup> portion **Low Carb Burner Drink**  
(au lieu du boisson habituel)



Nous sommes convaincus que vous réussirez avec ces mesures, en combinaison avec nos produits, et vous souhaitons bon succès.