

# Équilibre **Minceur**



*Modérateur d'appétit, régulation du poids,  
équilibre des glucides et des graisses*

Notre approche est basée sur le retour à un équilibre des mécanismes de transformation des sucres et des graisses avec pour résultat :

- une forte diminution des envies de sucre,
- aucune perte de minéraux ni de vitamines,
- un regain d'énergie,
- une aide significative à la réduction de la masse grasseuse

Rythme de vie, stress, alimentation déséquilibrée, sédentarité sont les principales causes de dérèglement du métabolisme (transformation de nos aliments en énergie)

Ce qui peut se traduire par :

- surcharges pondérales,
- taux de sucre élevé dans le sang (glycémie),
- taux de graisses (cholestérol, triglycérides) trop élevé.

---

**Composition :** Extractions Intégrales® concentrées en principes actifs issus exclusivement de végétaux 100% biologiques à partir de : Grains d'avoine complets (Avena Sativa), huile essentielle de citron.

**Riche en :** Bêta-glucanes.

**Contient :** vitamines, minéraux.

**Associations conseillées :** Équilibre **Draineur** - Équilibre **Circulation** - Équilibre **Omega 3**

---

*Boîte de 30 sachets de 5 grammes*

**Conseils d'Utilisation :**

**1** sachet 1/4 d'heure avant les deux principaux repas à diluer dans un peu d'eau

Nos cellules ont besoin de carburant pour assurer le bon fonctionnement de tous nos organes.

Nos deux sources d'énergie indispensables sont les sucres et les graisses.

Dès qu'il y a présence de sucre, les graisses absorbées et celles qui circulent sont mises en réserve dans le tissu adipeux. Tant qu'il y a un niveau de sucre élevé dans le sang, un signal est envoyé au cerveau qui bloque la libération des graisses. Elles restent alors stockées dans les tissus.

Le stress perturbe également la transformation des graisses. Il agit comme un signal pour nos cellules graisseuses :

- il leur demande de maintenir un stock maximum et de ne libérer des graisses dans le sang qu'en tout dernier recours comme si nous devions faire des réserves pour faire face au danger à venir.
- il bloque aussi l'action de nombreuses hormones dont l'insuline, de telle sorte que le contrôle du sucre sanguin est perturbé et que les fringales d'aliments de confort ou de consolation (chocolat, sucreries) sont décuplées.

## 1. Modérateur d'appétit

**Avoine** : Les grains d'avoine contiennent des fibres aux atouts étonnants : les bêta-glucanes.

Elles augmentent de volume, se gonflent d'eau et forment une masse gélatineuse. Elles permettent d'augmenter le volume du bol alimentaire donc, après un repas riche en fibres, la sensation de faim se manifeste plus tardivement.

De récentes études ont montré l'existence d'hormones au niveau du tube digestif. Ces hormones, en relation avec notre cerveau, vont envoyer un signal. Certaines donnent l'information « l'estomac est vide il faut manger », d'autres vont à l'inverse transmettre un message « tout va bien, besoin de rien ». Les fibres contenues dans le grain d'avoine influent favorablement sur ces hormones ce qui contribue à retarder le besoin de nourriture.

Les fibres renforcent l'impression de satiété et permettent de diminuer la quantité de nourriture absorbée. Plus d'excès au quotidien qui conduisent au surpoids mais également plus d'impression de frustration lorsque l'on quitte la table.

## 2. Amélioration de la gestion des sucres

La viscosité du bol alimentaire permet de ralentir la vitesse des aliments dans le tube digestif, ce qui a pour effet direct une meilleure transformation des sucres. Le sucre sera libéré progressivement ce qui permet d'éviter la chute brutale du taux de sucre (hypoglycémie) qui va entraîner un besoin impératif de sucre

Les fibres contenues dans **Équilibre Minceur** limitent les fringales sucrées qui se traduisent par le grignotage à l'origine d'une prise de poids.

### 3. Amélioration de la gestion des graisses

Les beta glucanes, fibres contenues dans **Équilibre Minceur**, favorisent la multiplication de bonnes bactéries qui dégradent les graisses. Elles favorisent également l'élimination du cholestérol qui est entraîné dans les selles. La viscosité des bêta-glucanes piège une partie des graisses que nous absorbons.

Les études montrent que ces fibres contribuent à la baisse du cholestérol total et du « mauvais cholestérol » L.D.L.

### 4. Action sur la flore intestinale, équilibre du transit

Ces fibres ont un effet prébiotique en favorisant la multiplication de la bonne flore intestinale. Notre flore comprend de nombreuses espèces de bactéries qui chacune jouent un rôle dans la dégradation des aliments

La progression lente dans l'intestin améliore la transformation des aliments en nutriments et favorise leur absorption au niveau de la muqueuse. Donc il n'y a pas de risque de perte de minéraux, pas de sensation de fatigue associée à la prise d'**Équilibre Minceur**, au contraire.

Les résidus alimentaires sont captés par cette masse visqueuse et donc seront évacués plus facilement. Les déchets sont mieux éliminés.