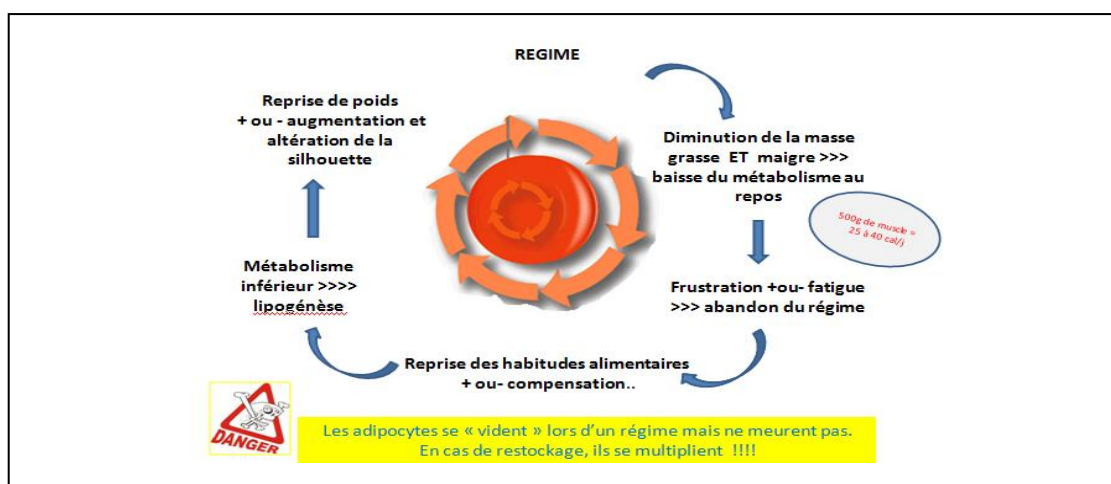


(Textes Page Gestion du poids)

Malgré une activité sportive régulière ou à la suite d'une période de repos ou d'un arrêt pour blessure, il arrive hélas qu'on prenne du poids. Or faire du sport avec des kilos en trop peut parfois générer des soucis et certainement des performances moindres...

Il existe une **multitude de propositions** de solutions, certaines fantaisistes, d'autres plus scientifiques mais sur la durée, pratiquement toutes aboutissent à la même spirale infernale qui **conduit à prendre un peu plus de poids** et quelques bourrelets supplémentaires à chaque épisode "tentative -échec" (le fameux **effet yoyo**) ... selon le cercle vicieux ci-dessous. En effet, ces régimes entraînent certes une perte de graisse, mais surtout une perte de muscles (la masse maigre) en raison de la diminution des apports. Or **ce sont les muscles qui consomment le plus d'énergie et sont en outre nos outils de performance !**



Pour les sportifs que nous sommes, le **challenge** est de perdre de la masse grasse et de **protéger notre masse maigre** efficace, **sans être fatigués** par un « régime » et donc de pouvoir **continuer à s'entraîner**.

C'est ce que propose le « programme » complet :

TR90





Mark Bartlett - Body Shape (French) - YouTube (360p).mp4

1) Pourquoi mon TR90 sera-t-il efficace ?

Parce que votre TR90 se démarque complètement de la façon habituelle de gérer le poids et la silhouette. Ce n'est pas un « régime » !

Il est le seul à s'intéresser simultanément aux facteurs externes qui perturbent le poids et aux facteurs internes. Il prend en compte toutes les composantes du corps et de son métabolisme

UNE NOTION IMPORTANTE à connaître : LE METABOLISME

C'est la quantité globale d'**énergie** nécessaire à l'organisme pour fonctionner.

Elle est composée du métabolisme de base auquel s'ajoute toute l'énergie consommée pour bouger, penser, travailler, manger....

Cette énergie provient des aliments que nous ingérons. Ils sont transformés par les réactions chimiques de la digestion puis par nos cellules en la seule forme d'énergie utilisable par notre organisme, l'ATP, fabriqué à partir d'un glucide (sucre) simple: le glycogène.

Métabolisme de Base: Quantité d'énergie **minimale et incompressible quotidienne** nécessaire au corps **même au repos complet** pour assurer toutes ses fonctions vitales, exprimé habituellement en calories
Homme de taille moyenne: entre 1500 et 2000 calories
Femme de taille moyenne: environ 1300 calories
En revanche chez l'enfant 2 fois plus élevé

Essentiel à garder à l'esprit

Organes à cellules les plus gourmandes en énergie : cerveau, foie, **muscles !!!**
40 à 60 cal /500g de muscle!

Cellules les moins gourmandes: adipocytes (cellules du tissu graisseux) car elles ne servent qu'à stocker

Le programme TR90 est élaboré par des scientifiques spécialistes de la recherche génétique et s'appuie sur les toutes dernières connaissances en NUTRIGENOMIQUE (science qui étudie l'expression de nos gènes en fonction de ce que nous mangeons). En effet nos gènes sont les véritables pilotes de nos cellules et de leur activité. Abîmés, vieilliss ou détruits, ils seront responsables de mauvaises directives et de nombreuses anomalies aboutissant à des pathologies dégénératives ou dans le cas présent au stockage de gras plutôt qu'à la synthèse de protéines.

Nos choix alimentaires impactent l'expression de nos gènes
Les compléments alimentaires de TR90 peuvent agir pour réparer
les dégâts en synergie avec une alimentation rééquilibrée.

https://www.nuskin.com/content/dam/eu-library/px/weight-management/tr90/product-ppt/TR90%20Product%20PPT_FR.pdf

2) Comment mon TR90 agit-il ?

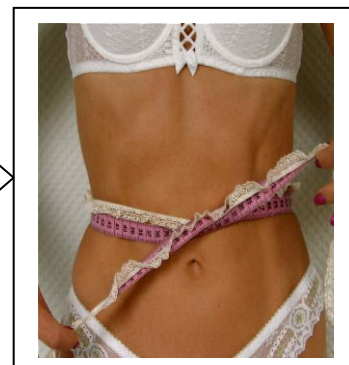
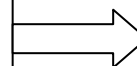
Votre programme TR90 prend en compte tous les aspects du fonctionnement corporel :

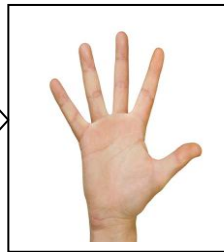
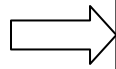
- Grâce aux conseils contenus dans le livret concis et ultra simple qui accompagne votre TR90, vous comprenez en quelques lignes quoi manger, comment et quand, sans vous priver ni diaboliser aucun aliment
- Les compléments alimentaires révolutionnaires et brevetés de TR90, **entièrement naturels**, à prendre très simplement avec un verre d'eau avant chaque repas, vous aident à gérer l'élimination des toxines, la production d'énergie, la qualité de la digestion, celle du sommeil, la satiété et même la motivation et le moral !
- Comme il n'y a aucune contrainte ni aucune privation, simplement du bon sens, le **programme est FACILE à suivre** sur les 90 jours de sa durée.

3) Utiliser TR90 implique des contraintes?

Aucune !

Oubliez la balance et utilisez un vêtement ou un cm pour matérialiser les modifications. En effet, le muscle pèse plus lourd que la graisse et occupe moins de volume!





Inutile de peser les aliments, la Taille de votre main vous sert de de repère visuel pour les . quantités d'aliments
Tout est ultra simple !



4) Vais-je regrossir après l'arrêt de **TR90** ?

Non ! **TR90** signifie **Transformation en 90 jours**. En effet, les cellules de notre corps se renouvellent toutes tous les 90 jours sauf pour quelques organes dont le cerveau, le foie, le rein, l'intestin et l'estomac (120 jours pour ces derniers). Une cellule en bon état dont les gènes fonctionnent correctement se reproduit en donnant une cellule qui fonctionne elle aussi correctement... TR90 restaure un fonctionnement correct de nos gènes et nous permet de rééduquer nos comportements alimentaires sans nous affamer. Or, 90 jours égalent 3 turnovers de cellules... Donc la pérennité du fonctionnement est en marche si nous gardons les bonnes habitudes acquises.

5) **TR90** est-il sûr ?

Oui, car TR90, comme tous les compléments alimentaires Pharmanex est constitué uniquement [d'ingrédients naturels](#), d'extrait de plantes

Néanmoins, si vous êtes en cours de traitement ou souffrez de quelque affection que ce soit, montrez [la liste d'ingrédients](#) à votre médecin.

6) Puis-je continuer à m'entraîner avec TR90 ?

Non seulement vous pouvez continuer à vous entraîner normalement mais, **grâce à la richesse en antioxydants du TR90**, et à la restauration de vos facultés d'élimination des toxines, vous vous sentirez nettement plus en forme, récupérerez plus vite et **vos performances seront naturellement meilleures**

7) Quelques résultats

GALERIE DE PHOTOS

8) Combien coûte TR90 ?

Environ [le prix](#) d'un paquet de cigarettes par jour... pour retrouver à la fois son poids et sa forme !

9) Comment commander mon TR90 ?

Directement par internet en cliquant [ICI](#). Vous recevrez votre package pour 3 mois (possibilité de commander sur 3 mois en 3 paiements distincts) directement chez vous ou à la salle si vous préférez.

https://www.nuskin.com/content/nuskin/fr_FR/products/pharmanex/tr90.html

En ouvrant votre compte sur le site **reporter le N° FR 3493870 dans la case n° de parrain** afin de bénéficier des conseils pratiques pendant le déroulement de votre programme.

Une question, besoin d'un conseil supplémentaire ?

Contactez par mail notre partenaire : nobili.bobinnec@wanadoo.fr

Bandeau à mettre sur la fenêtre (contextuelle ?) d'accès au site

A l'ouverture de votre compte,
reporter le n° FR3493870 dans la case
« N° d'identification de mon parrain »