



**i+like**<sup>TM</sup>  
Metaphysik

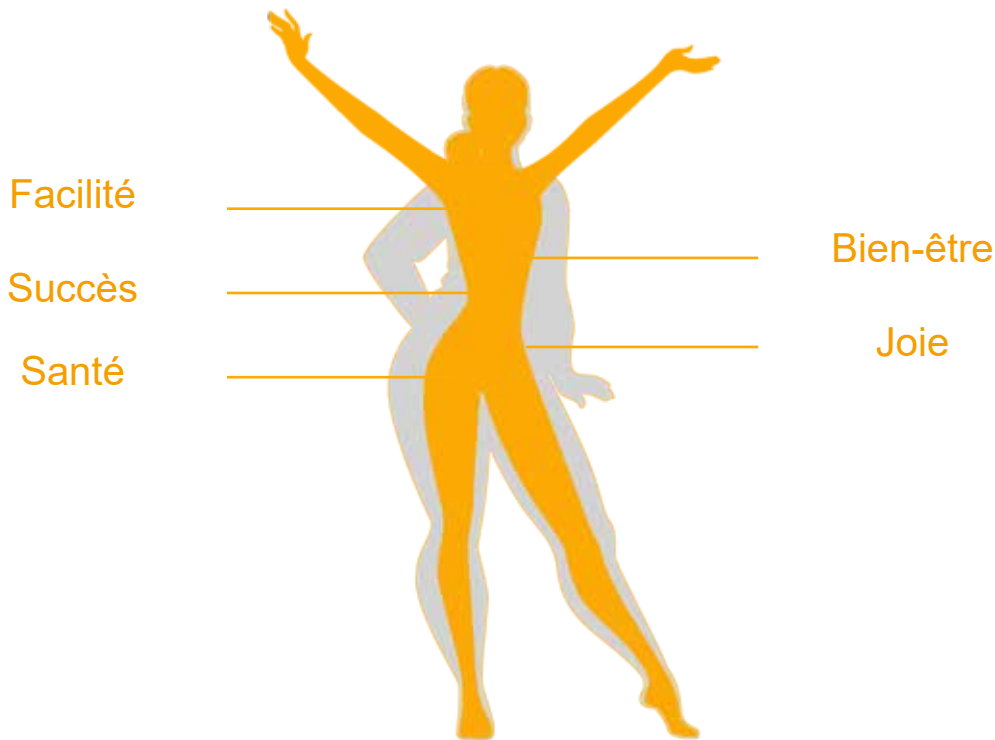
**Système ProBodyShake**



# Système ProBodyShake !

---

MINCIR DOIT ÊTRE UNE SOURCE DE BONHEUR !



**MINCIR SANS FRUSTRATION ET DANS LA BONNE HUMEUR  
EST UNE CONDITION ESSENTIELLE À UN  
RÉSULTAT DURABLE**

Vous ne souhaitez pas seulement perdre du poids, mais également de la graisse ? Pour éliminer les kilos superflus, il vous faut un déclencheur. Le système ProBodyShake d'i-like vous offre une porte de sortie savoureuse du cercle vicieux de la prise de poids. Il vous permet de vivre des journées pleines de vitalité, mais aussi de connaître le succès sur le long terme, sans effet Yo-Yo grâce à un processus en 3 phases.

Combiné à de l'exercice physique et à un sommeil équilibré, ainsi qu'à votre volonté de perdre du poids, ProBodyShake vous permettra d'atteindre vos objectifs. La grande part de protéines végétales qu'il contient permettra de signaler rapidement à votre corps qu'il a obtenu ce dont il avait besoin. Grâce à ses protéines, il sera en mesure d'assurer votre développement musculaire. Et plus cette masse est élevée chez un individu, plus son corps dépense de l'énergie. Davantage de calories sont brûlées. Les graines de lin favorisent la sensation de satiété grâce à leur gonflement, mais contiennent également des acides Oméga-3 précieux : les acides gamma linoléiques. La poudre de fibres d'acacia améliore quant à elle la fonction intestinale.

Les ProBodyShakes d'i-like sont en outre parfaitement adaptés aux cures de dépuración ! Les protéines végétales permettent de se nourrir correctement tout en favorisant une perte de poids rapide.

# Le concept minceur !

---

Le ProBodyShake vous apportera des protéines végétales précieuses, de nombreuses substances vitales, mais aussi tous les nutriments essentiels au remplacement de repas complets.

**1.**

Buvez, mincissez ! L'utilisation ciblée de ProBodyShake permet de réduire les calories et d'ainsi permettre à votre corps de mincir. Le tout sans sensation de faim et sans réduire vos capacités physiques. Les protéines végétales pures et essentielles qu'il contient, ainsi que les nombreux autres nutriments, vous nourrissent de manière optimale et vous assurent vitalité.

**2.**

Grâce à une valence biologique particulièrement élevée de 130, ces protéines confèrent à la boisson des aminoacides vitaux (composants de ces protéines) qui garantissent la régénération de votre corps, une régénération nécessaire même dans le cadre d'un régime d'amincissement ou de rééquilibrage.

**3.**

Grâce à l'utilisation d'édulcorants facilement supportés par l'organisme, tels que sucre de bouleau, combiné à des extraits de Stévia, la charge glycémique de cette boisson est d'environ 9,7, une charge idéale pour une perte de poids. Elle permet une faible sécrétion d'insuline. En effet, des recherches récentes ont démontré que l'insuline freinait la combustion des graisses. Le déstockage des graisses peut ainsi être accéléré et les kilos superflus fondent.

**4.**

En outre, prendre ProBodyShake, un aliment équilibré et faible en glucides, le soir, optimise le sommeil de la plupart de ses consommateurs. Ils se lèvent tôt, pleins de vitalité et reposés, et manifestent des capacités physiques optimales toute la journée. Le « sommeil réparateur » qu'il offre vous vaudra les réactions suivantes : « Tu es belle et sembles reposée » Réjouissez-vous !

**5.**

Vous devez répartir les prises de ProBodyShake dans la journée en remplaçant des repas. Si vous remplacez votre repas du soir par cette boisson, cela entraînera une nette accélération de la combustion de vos graisses pendant la nuit. Grâce au « manque de sucre » dans votre sang, et donc un faible niveau d'insuline, les phénomènes de réparation et de stockage de votre métabolisme laissent place à un phénomène de déstockage. La thermogénèse est suffisamment augmentée à cet effet.

**6.**

Son optimisation selon le principe de biorésonance fera de vos repas une alimentation optimale et synonyme de vitalité. Une exclusivité i-like, dans le monde entier !

## PARTICULARITÉS DE LA FORMULE

Sa recette est une recette originale, élaborée selon de principe de : « la nutrition selon les cinq éléments », et équilibrée conformément au Yin et Yang. Cela rend ProBodyShake particulièrement digestible et profitable à votre bilan énergétique. Pendant la phase de perte de poids, il vous faut absolument vous hydrater suffisamment. Il est recommandé de boire de l'eau plate, et avant tout des

boissons favorisant le métabolisme, ainsi que du thé. Vous pouvez également savourer un bouillon basique si vous souhaitez une touche salée en complément de votre boisson sucrée. Utilisez dans l'idéal un bouillon avec du sel cristallisé pur, d'halite (pas du sel de table ou de mer bon marché)

## Objectifs du programme :



Réguler votre poids.  
Éviter l'effet Yo-Yo.



Activer et équilibrer grâce au  
principe de biorésonance



Faible charge  
glycémique



Sucrée au sucre de bou-  
leau et aux extraits de  
Stevia



Des protéines végétales  
pures. Tous les nutriments  
essentiels.



Avec fibres d'acacia et  
graines de lin pour  
une fonction intestinale  
optimisée



Une valence biologique en  
protéines particulièrement  
élevée



Une recette équilibrée en-  
tre le Yin et le Yang sur le  
principe de « la nutrition  
selon les cinq éléments »

# ProBodyShake

Votre coach pour atteindre le poids de vos rêves



\* Dans le cas du remplacement de deux des repas journaliers et dans le cadre d'une alimentation faible en calories, d'autres aliments doivent compléter votre régime.

- Aide à perdre du poids\*
- Fournit les nutriments essentiels au quotidien
- Préparation simple et facile, idéal comme repas à emporter
- Équilibré et varié
- Fait le plein de vitalité grâce à la biorésonance



Mélangez, secouez et savourez !

Pour la préparation de ProBodyShake, utiliser 3 cuillères-mesure rases, soit environ 50 g, dans 400 ml d'eau, de lait de soja ou de lait de riz, bien mélanger ou secouer.

Le concept suisse ProBodyShake combine de nombreux avantages. Il active le métabolisme et augmente votre vitalité. Et ce non seulement pendant mais aussi après la perte de poids. En outre, vous bénéficiez d'une alliance unique entre deux approches éprouvées : la philosophie de régénération asiatique associée à la science occidentale et la toute récente technologie de biorésonance. Ses ingrédients équilibrés sur le principe de la nutrition selon les cinq éléments vous équilibrent et vous harmonisent en suivant des modèles énergétiques. Essayez tout simplement ! Ces boissons contiennent tous les nutriments vitaux et les acides gras essentiels, mais aussi un apport de protéines répondant à vos besoins quotidiens. En outre, vous favoriserez votre métabolisme. Une faible charge glycémique favorise la combustion des graisses.

Ces boissons sont à la fois savoureuses et rassasiantes. Ce concept en 3 phases vous permet de rester en forme et au meilleur de vos capacités. C'est également une formule idéale comme repas à emporter. Vous avez ainsi tout ce qu'il vous faut à portée de main pour la journée. Les trois saveurs vanille, chocolat et baies vous permettront de perdre du poids en variant les plaisirs.

## Nutriments essentiels

Le ProBodyShake se compose de matières premières de qualité combinées dans une recette unique sur le principe de la « nutrition selon les cinq éléments ». Une qualité suisse, mais aussi des nutriments végétaux.

### Nutriments essentiels et particularités de ProBodyShake qui contribueront à votre succès :

- **Fait le plein de vitalité grâce à la biorésonance**
- **Protéines végétales uniquement (végan)**
- **Fibre alimentaire, l'inuline, pour les intestins (la poudre d'acacia est „l'or“ des probiotiques)**
- **Des graines de lin finement moulues pour les intestins**
- **Du sucre de bouleau pur et de l'extrait de Stevia pour un goût sucré, afin de limiter la charge glycémique de la boisson à un faible taux (abaissé à 9,7)**
- **Tous les minéraux, vitamines et oligo-éléments essentiels**
- **1 boisson (portion) contient env. 1 000 kJ / 240 kcal**
- **1 boisson (portion) = 1 repas**
- **Sans lactose**
- **Sans gluten**
- **Sans gélatine**
- **Sans colorant**
- **Une recette équilibrée entre le Yin et le Yang sur le principe de : « la nutrition selon les cinq éléments »**

### Bon à savoir

- ProBodyShake est une source de calcium, de vitamine C, de vitamine B12, B6, de zinc, de biotine, de fer, d'iode, de cuivre, de manganèse, de niacine, d'acide pantothénique et de phosphore.
- Le calcium, la biotine, le fer, l'iode, le cuivre, le manganèse, la niacine, l'acide pantothénique et le phosphore ainsi que les vitamines C, B12 et B6 contribuent à l'équilibre de votre métabolisme.
- Le zinc joue notamment un rôle dans celui des glucides et des lipides.
- Le zinc, le chrome et la biotine participent au métabolisme correct des macronutriments.
- Les protéines permettent la croissance de votre masse musculaire.
- Le chrome permet un équilibrage de votre taux de sucre dans le sang.



# ProBodyShake

## LE POIDS IDÉAL EN TROIS ÉTAPES LE PRINCIPE EST SIMPLE

# 1.

### PHASE DE PERTE DE POIDS

Pendant la phase de perte de poids d'une durée de deux semaines minimum, les graisses sont brûlées. Savourer deux fois par jour ProBodyShake comme un substitut de repas, deux fois un bouillon basique en guise d'en-cas et un repas faible en glucides.

# 2.

### PHASE DE MAINTIEN

Poids idéal atteint ? Cette phase permet de maintenir durablement le poids idéal atteint. Afin de stabiliser le métabolisme et de prévenir l'effet yo-yo, il est recommandé de prendre deux repas faibles en glucides plus un ProBodyShake (le soir de préférence). Et de boire beaucoup.

# 3.

### PHASE DE BIEN-ETRE

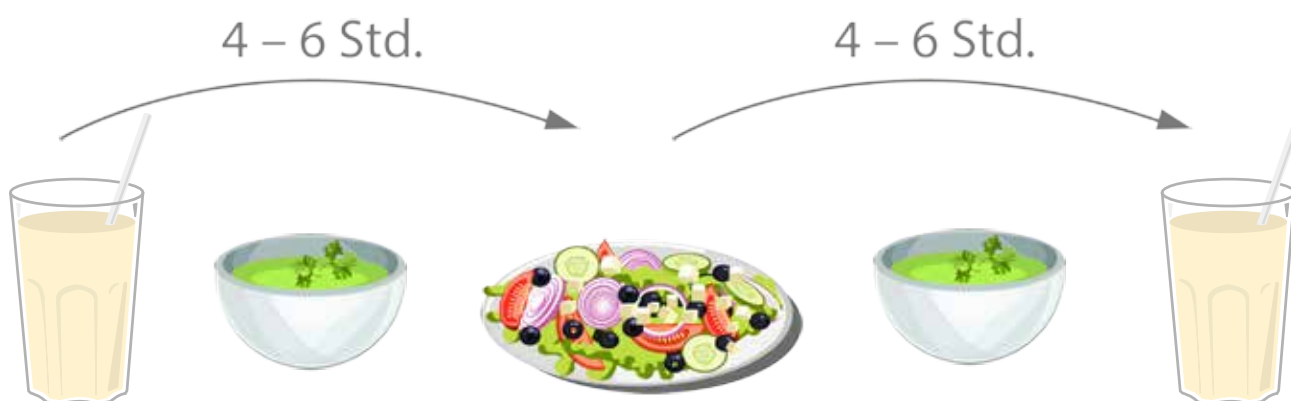
Lors de cette phase, ProBodyShake peut apporter une grande valeur nutritive à votre alimentation. Prenez trois repas par jour et savourez en plus votre ProBodyShake le matin ou le soir. À long terme, utilisez cette boisson après votre régime comme source supplémentaire de substances vitales en complément de vos repas.



# 1. Phase de perte de poids

## Commencez maintenant le programme en 3 phases

Démarrez la phase de perte de poids. Sa durée dépend de votre poids idéal. Vous orientez alors votre poids dans la zone idéale. Remplacez pendant deux semaines ou plus (en fonction de votre poids idéal) deux repas par le ProBodyShake, des bouillons basiques et deux à trois litres de liquides (eau plate, boissons qui stimulent le métabolisme, thé (sans sucre)) tous les jours. Un ProBodyShake au petit-déjeuner et un le soir à la place du repas normal ! Le déjeuner doit être si possible faible en glucides, c'est-à-dire avec une faible charge glycémique (Low GL). Vous pouvez interrompre le régime après un certain temps si vous le souhaitez (à cause d'un événement à célébrer ou d'une baisse de motivation). Ensuite, reprenez simplement le programme à la phase 1. Maintenez alors avec la phase 2 votre poids désormais atteint. Il est particulièrement recommandé d'utiliser pendant les phases 1 et 2 un complément alimentaire de base avec catéchines, L-carnitine et chrome.



### Comment l'utiliser

Remplacer le petit-déjeuner par le ProBodyShake. Si possible ne pas prendre d'en-cas et boire en grande quantité ! Savourer un bouillon basique en cas de petit creux.

Savourez pour le déjeuner un repas faible en glucides. La charge glycémique (CG) est alors déterminante (pommes de terre en robe des champs, pas de frites, uniquement du pain complet, etc.)

En-cas : une assiette/une tasse de bouillon basique, sinon boire en grande quantité ! Savourer une portion de fruits tout au plus (200 g max., mais surtout pas de fruits secs ou de raisin car une forte teneur en fructose provoque des fringales !)

Remplacer le repas du soir par le délicieux ProBodyShake. Boire suffisamment de thé et de boissons qui stimulent le métabolisme. Si pour des raisons impératives, vous souhaitez ou devez prendre un véritable repas du soir, remplacez alors le déjeuner par le ProBodyShake ce jour-là.



### À noter

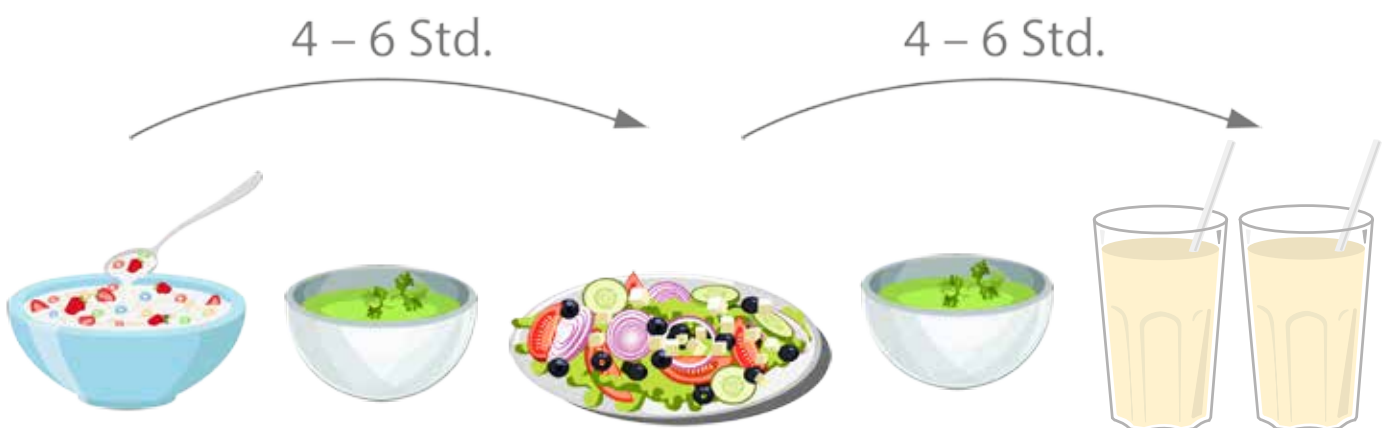
L'idéal est de faire des pauses de 4 à 6 heures entre les repas et de boire suffisamment la journée.

## 2. Phase de maintien

### Pour optimiser et maintenir le poids

Vous avez atteint votre poids idéal ou la première étape ? Passez donc à la phase de maintien et d'équilibre. En suivant cette procédure, vous maintiendrez votre poids idéal sur le long terme et éviterez l'effet yo-yo. Savourez deux repas par jour tout à fait normalement et remplacez le repas du soir par le ProBodyShake de votre choix.

Si un « incident » survient et que vous mangez pendant un ou plusieurs jours nettement plus que prévu, retournez à la phase 1 pendant un à deux jour(s) et optimisez à nouveau votre poids.



### Comment l'utiliser

La journée : repas normaux, si possible éviter les hydrates de carbone concentrés (peu).

Repas du soir à remplacer par le ProBodyShake. Il est conseillé de savourer en plus un bouillon basique et de boire en grande quantité, en particulier du thé et des boissons qui stimulent le métabolisme.

### À noter

On peut aussi inverser la procédure une à deux fois par semaine. Remplacer les repas par le ProBodyShake la journée et savourer un repas le soir (par ex. en cas d'événement à fêter ou autre soirée conviviale).



## 3. Phase de bien-être

### Le bien-être pour chaque jour

Vous avez atteint votre poids idéal et le maintenez stable ? Prenez chaque jour un ProBodyShake en plus pour remplir vos réserves de substances vitales, recevoir la part idéale en protéines et stimuler les fonctions métaboliques sur le long terme.

Adoptez alors définitivement une alimentation vitale et variée. La phase de bien-être constitue aussi un guide d'utilisation idéal pour ceux qui ne souhaitent pas perdre de poids.



### Comment l'utiliser

Savourer chaque jour un ProBodyShake avec une alimentation normale, de préférence lors du repas du soir (apport en protéines idéal pour la nuit).

### À noter

Adoptez désormais une alimentation saine et vitale sur le long terme. Vous vous êtes maintenant habitué(e) à une alimentation faible en hydrates de carbone. Conservez-la pour tous vos repas. L'idéal est de faire des pauses de 4 à 6 heures entre les repas et de boire suffisamment la journée.





## ProBodyShake

---

UNE UTILISATION INTENSIVE  
EN GUISE DE JEÛNE



### UTILISATION INTENSIVE

Le ProBodyShake convient parfaitement pour une utilisation intensive de jeûne.

Celle-ci prévoit la prise d'un ProBodyShake pour remplacer les 3 repas. Grâce aux protéines hautement nutritives, aux fibres d'acacia, graines de lin et nombreuses substances vitales comme les vitamines et minéraux, le Shake est un substitut de repas complet.

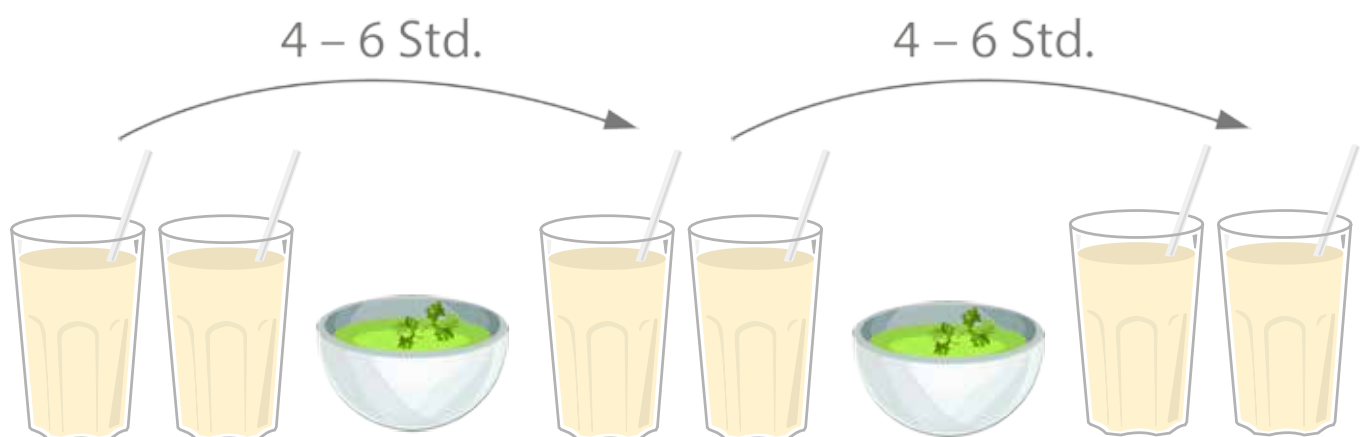
Dans l'idéal, combinez-le avec du thé, beaucoup d'eau et des boissons qui stimulent le métabolisme. Vous pouvez aussi intégrer un bouillon basique en cas d'utilisation intensive.

## Utilisation intensive

### En guise de jeûne

Commencez votre utilisation intensive personnalisée. Pour cela, prenez vraiment tout votre temps. Préparez bien cette phase car celle-ci demande beaucoup d'attention, mais aussi beaucoup de temps pour vous détendre. L'activité physique est elle-aussi très importante. Pourquoi ne pas prévoir un long week-end ?

La durée d'utilisation dépend entièrement de vos besoins et objectifs. Vous pouvez vous y mettre pendant une journée (par ex. une fois par semaine régulièrement) ou un week-end ou même faire une cure détoxifiante intensive de plusieurs semaines. Vous allez sans doute aller plus souvent aux toilettes pendant cette période car les fibres boostent votre transit intestinal ! Allez, ouste !



### Comment l'utiliser

Lors de l'utilisation intensive, nourrissez-vous exclusivement de «Pro-BodyShake» et de bouillon basique. Une boisson dure environ 4 heures. Pendant la phase de jeûne, buvez 3 à 6 boissons par jour selon vos besoins. Savourez chaque jour 1 à 2 bouillon(s) basique(s) et buvez beaucoup de thé et de boissons qui stimulent le métabolisme.

### À noter

Env. un ProBodyShake toutes les 4 heures selon vos besoins. L'important est de ne pas ressentir de grosse faim.



DÉTOXIFIER ET RÉGULER SON POIDS,  
LE TOUT ALLIÉ AVEC LA  
BIORÉSONANCE !

TOUT SIMPLEMENT GÉNIAL !



## Brûleurs et stockeurs de graisse

---

### Quelle est la différence ?

**La différence est d'ordre génétique et résulte de l'évolution de l'humanité. C'est comme ça et il faut l'accepter. Tout s'explique par la thermogenèse.**

Si vous ne faites pas partie des brûleurs parfaits, vous connaissez ce sentiment. Vous connaissez le problème ? À peine a-t-on regardé la nourriture qu'on a déjà pris du poids. Mais il y a les autres : ceux qui mangent de tout et pourtant restent minces. Tout ce que nous avalons se transforme en pierre et nous fait grossir. C'est pourquoi la purification est si importante. Toutefois, l'activation des mitochondries est tout aussi importante. Les centrales énergétiques des cellules font la différence. Plus leur activité est intense, plus la thermogenèse est élevée, plus la quantité d'énergie brûlée est importante.

Pour activer ce métabolisme mitochondrial, il faut de très bonnes protéines végétales alliées à des neurotransmetteurs pour la stimulation de la dynamique des mitochondries (catéchine, L-carnitine, chrome, etc.), un apport en vitamines suffisant et si possible une activité physique quotidienne.

#### À noter

Lorsque le métabolisme est nettement plus sollicité grâce à l'activation des mitochondries, cela entraîne :

- 1| Une plus grande productivité
- 2| Une meilleure concentration
- 3| Automatiquement une plus grande quantité de calories brûlées, et donc en plus une perte de poids.

## La philosophie asiatique de la régénération

---

### Pilier important dans le programme

Une régulation réussie du poids met en avant une « désintoxication » au sens d'une stimulation du métabolisme ! Les éléments toxiques dans l'organisme sont les produits du métabolisme disponibles et stockés en excès (comme par exemple l'acide urique dans le cas de la goutte) ou des substances étrangères comme des métaux lourds, qui ne peuvent pas être excrétés suffisamment ou s'enrichir par conséquent en matières grasses. En outre, il existe dans l'organisme des impuretés sous la forme de cholestérine oxydée (vaisseaux sanguins), de cristaux jusqu'à des pierres (vessie, bile, reins) et beaucoup d'autres variantes d'impuretés.

**Dans la MTC, les conservateurs sont également reconnus comme stockeurs d'humidité pour les impuretés. Cela veut dire que leur milieu (digestion, gain en énergie), est plus ou moins « intoxiqué ». On arrive ainsi à une réduction de la fonction du MingMen (moteur d'énergie).**

Quand c'est ainsi, l'énergie (sucre, graisse) est stockée comme dépôt, plutôt que brûlée. Une modification a lieu, si on active le MingMen. Cela a lieu en effectuant une désintoxication rigoureuse.

# Des protéines pendant la nuit

---

## La « valence en protéines » est cruciale

### La valence en protéines témoigne de :

1. À quel point, la disponibilité en protéines est élevée pour le corps.
2. Dans quelle combinaison (idéale), les aminoacides alimentent le corps.

La valence de la protéine de viande est relativement basse. En outre, la viande hyper-acidifie l'organisme très intensément. En plus, il se trouve que la viande est chargée de nombreuses substances nocives (par exemple des antibiotiques, uniquement en Suisse, 1500 tonnes d'antibiotiques sont utilisés par an pour l'engraissement des animaux. Cela correspond à presque 200 g d'antibiotiques par suisse = environ 400 tablettes d'antibiotiques par personne par an !). Les protéines végétales sont surtout très nutritives pour l'organisme sous la forme de combinaisons. La combinaison avec la valence de protéines la plus élevée du monde végétal (soja, valeur de 90) avec celle de la protéine de chanvre (valeur de 75) dispose en combinaison d'une teneur en protéines de 130. 100 serait une valeur souhaitable, 130 est même une valeur maximale !

**« VOTRE ALIMENTATION DOIT ÊTRE VOTRE REMÈDE, ET VOTRE REMÈDE DOIT ÊTRE VOTRE ALIMENTATION. »**

Hippocrate

## Pour une ligne optimale

---

### Que signifie métabolisme ?

Le métabolisme est une transformation chimique des éléments nutritifs dans notre corps. Nous ingérons de la nourriture, qui apporte les éléments vitaux nécessaires à notre corps via la digestion et est excrétée ensuite. En ce qui concerne le métabolisme énergétique, on parle dans le langage courant de « combustion ».

### Pourquoi un bon métabolisme est-il important ?

Avec une bonne transformation de la nourriture, peu de substances toxiques restent coincées dans le corps. Si les substances vitales sont contenues en suffisance dans la nourriture et aussi que de l'oxygène est apporté par le mouvement, notre combustion intérieure fonctionne alors mieux.

### De la conservation à la combustion.

Malheureusement, nous ne pouvons pas choisir la manière dont nous sommes nés. Au moyen de certains composants nutritifs, comme la catéchine et d'autres sémio-chimiques, on peut stimuler davantage le métabolisme. Avec suffisamment de substances vitales et de mouvement, ce qui est stocké est brûlé.

### Comment est-ce que j'arrive à un bon métabolisme ?

Des aliments vitaux, un booster de métabolisme avec des catéchines, suffisamment de substances vitales et des protéines de haute qualité. Le mouvement à l'air frais est tout aussi important. Ainsi, vous stimulez votre métabolisme et vous permettez la combustion.

### Des matières premières naturelles

Les aliments naturels sont très importants dans notre alimentation quotidienne. Malheureusement, notre alimentation contient souvent des ingrédients artificiels. Ce qui est écrit en petits caractères donne souvent des renseignements à propos de nombreux additifs, conservateurs, acides gras saturés nocifs et de réchauffeurs. Faites attention en achetant votre alimentation et vos compléments alimentaires aux matières premières naturelles, à un traitement non agressif et toujours, si possible, à un traitement sans grande chaleur. Également dans votre cuisine, vous devriez éviter les chaleurs extrêmes lors de la cuisson. Les légumes crus ou mijotés délicatement contiennent la vie, la vitalité même et donc les éléments vitaux de la nourriture. En savourant des fruits de saison, frais et crus, vous utilisez alors la vitalité du fruit. Des huiles pressées à froid. Faites attention dans votre alimentation à une nourriture vivante et compensez les petits péchés qui nous accompagnent bien sûr toujours au quotidien.



# Plan d'action en 7 points

---

DÉMARREZ MAINTENANT !

1

Vous devriez prendre un repas toutes les 5 heures au maximum. Pendant la journée, buvez du thé basique et de l'eau, et privilégiez des aliments basiques ou des compléments nutritionnels.

2

Le repas du soir se compose essentiellement de protéines. Le ProBodyShake en fournit la quantité idéale de protéines et la composition.

3

Vous stimulez la formation d'hormones en faisant de l'exercice physique : en vous promenant, en faisant du sport, de la natation, du cyclisme. Le mieux, c'est d'y consacrer au moins une demi-heure par jour.

4

Vous activez un stimulus pour le développement de la musculature. Cela est également possible à la maison avec des mini-exercices de musculation (même sans transpirer) ou bien sûr avec de la musculation intensive. Il est préférable que ces exercices aient lieu vers le soir.

5

Vous optimisez votre sommeil. Pendant ce temps vous brûlez de la graisse. Cela se produit en remplaçant le dîner par des ProBodyShakes. Avec une bonne gorgée de thé pour stimuler le métabolisme, la nuit est tout aussi réparatrice que pendant la période où vous oxydez vos graisses !

6

Vous dormez suffisamment. Le sommeil d'avant minuit est idéal. La période de sommeil peut être encore optimisée avec le point 7.

7

Vous activez votre métabolisme et renforcez votre repos nocturne avec des thés aux herbes qui, du point de vue de la philosophie de la régénération asiatique, agissent pendant le sommeil en faveur de l'équilibre.

# Avantages

## DU PROGRAMME PROBODYSHAKE

Le concept suisse ProBodyShake présente de nombreux avantages. Il permet d'activer le métabolisme et d'augmenter votre vitalité pendant et après la perte de poids. En outre, vous profitez de la combinaison exceptionnelle de la philosophie de la régénéra-

tion asiatique et de la science occidentale. Les produits conçus en tenant compte des cinq éléments s'harmonisent et s'équilibrent selon le modèle énergétique. Pourquoi ne pas essayer ?

### FACILE ET RAPIDE

Intelligent et efficace, le programme ProBodyShake s'intègre aisément à la vie quotidienne. Vous pouvez démarrer à tout moment. Remplacez certains repas et ressentez-en du bien-être en vous nourrissant de manière variée et agréable tout en restant mince durablement. Le programme en trois phases vous permet d'y arriver très facilement.



### STIMULER LE MÉTABOLISME

Avec le programme ProBodyShake, vous perdrez plus de poids qu'avec des régimes traditionnels fortement déséquilibrés. Le concept favorise d'une part votre métabolisme et accélère d'autre part la combustion des graisses. Les protéines exclusivement végétales et de nombreuses substances vitales procurent à votre corps de précieux éléments pour soutenir votre métabolisme, éviter l'effet de yoyo si redouté et rester en forme et tonique même pendant la phase de perte de poids.



### MINCIR EN DORMANT

La règle des cinq heures vous permet de réduire la production entre vos repas. Un taux d'insuline élevé empêche la combustion des graisses. C'est pourquoi il est idéal de le maintenir à un bas niveau pendant la nuit. Savourez un ProBodyShake au lieu d'un repas du soir. La nuit, votre corps a besoin de beaucoup d'énergie qu'il puise de manière croissante dans les dépôts de graisse.



### UNE FAIBLE CHARGE GLYCEMIQUE (CG)

Le programme ProBodyShake fonctionne avec une faible charge glycémique (CG). Les aliments parfaits pour perdre du poids sont ceux dont la CG se situe entre 0,1 et 20, ce qui bien sûr est également le cas du ProBodyShake avec une valeur de CG idéale de 9,7. Plus la CG est faible, mieux c'est pour la combustion des graisses. Choisissez les bons aliments et un mode de vie sain, et vous réussirez à perdre du poids.



## Avantages

### DU PROGRAMME PROBODYSHAKE

#### MINCE ET TONIQUE DURABLEMENT

Le changement de régime durable vous permettra de garder votre poids idéal. Prenez le ProBodyShake de préférence après le régime aussi, pour accompagner un repas pour que votre métabolisme continue à être stimulé. Le soir, veillez toujours à prendre une faible part de glucides pour conserver une faible charge glycémique pendant la nuit.



#### STIMULER LES INTESTINS

Un intestin qui fonctionne bien soutient votre régime. Avec des fibres (graines de lin) et « l'or intestinal », les fibres d'acacia, vous lui apportez des nutriments. Vous allez sentir la différence. Un intestin actif vous procure plus de bien-être. Avec le programme ProBodyShake, vous pourrez atteindre le poids souhaité, voire plus.



Swiss High  
Quality



Activé par  
Biorésonance



Équilibre  
Yin-Yang



végétalien  
végétarien

i-like Metaphysik GmbH  
GBR-Zentrum  
CH-9445 Rebstein  
[www.i-like.net](http://www.i-like.net)

**i+like**<sup>TM</sup>  
Metaphysik

Mon conseiller:

