

A woman with her hair in a ponytail, wearing a white tank top and black leggings, is running on a wooden pier. The pier has a metal railing and extends over the ocean. In the background, there are mountains and a sunset sky with a warm orange glow.

winFitTM

BODY SHAPING SYSTEM

Prenez votre avenir en main

**L'incroyable réussite
de WinFit**

par David Schmidt,
Fondateur et PDG de LifeWave

Table des matières

CHAPITRE 1 :

Méthodes les plus fréquemment utilisées pour perdre du poids et raisons pour lesquelles elles sont inefficaces 5

CHAPITRE 2 :

Raisons pour lesquelles vous obtiendrez des résultats avec cette méthode, contrairement aux autres méthodes 9

CHAPITRE 3 :

Comment un simple patch de photothérapie ouvre le champ de tous les possibles..... 15

CHAPITRE 4 :

Theta One et Theta Activate 21

CHAPITRE 5 :

Patch Y-Age Carnosine 25

CHAPITRE 6 :

Programme d'exercices WinFit 27

CHAPITRE 7 :

Entraînement fractionné de haute intensité (HIIT) et Tabata 29

CHAPITRE 8 :

Exercice isométrique 31

CHAPITRE 9 :

Raisons pour lesquelles vous devrez suivre cette méthode et pourquoi vous obtiendrez des résultats..... 33

Quelques mots de David Schmidt, fondateur et PDG

Que diriez-vous de :

Perdre de la graisse et des centimètres, raffermir votre silhouette et gagner en énergie ? Et ce, SANS restrictions caloriques/alimentaires, SANS pilules amaigrissantes ou « brûleurs de graisse », et SANS exercices intenses.

Comment tout cela est-il possible ?

Tout simplement en suivant une nouvelle méthode révolutionnaire qui combine notre technologie de patch brevetée, nos formules nutritionnelles Theta One et Theta Activate, ainsi que quelques recommandations spécifiques. Appliquée correctement, cette nouvelle approche vous permet de perdre de la graisse et des centimètres, de gagner en énergie, d'accroître le développement et la tonicité musculaires, et d'améliorer votre bien-être global. Je suis bien placé pour le savoir puisque je l'ai testée en premier (comme je le fais d'ailleurs pour tous nos nouveaux produits).

Vous verrez au fil des pages suivantes comment cette incroyable découverte peut désormais faire votre bonheur, grâce à des outils et des informations qui permettront de vous maintenir plus en forme que jamais.

J'ai perdu près de 4 kg de graisse les 30 premiers jours en faisant un minimum d'efforts, et ce tout en consommant environ 4 000 calories par jour ! Au bout de sept semaines, j'avais gagné 5,5 kg de masse musculaire (c'était mon objectif, mais vous n'êtes pas tenu de mettre la barre aussi haut). Qui plus est, je ne faisais de l'exercice que deux jours par semaine en limitant délibérément la durée de mes exercices à 10 minutes par séance.

Trois mois après avoir commencé cette méthode, nous organisons notre convention américaine annuelle, en Californie. Lors de cet événement, tous ceux que je connaissais ont remarqué ma transformation physique. Alors que nous étions là pour fêter le lancement de notre nouvelle technologie de soins de la peau (Alavida), la plupart de mes collaborateurs et amis m'ont demandé en privé « Qu'est-ce que tu as fait pour être en aussi bonne forme et parvenir à un tel résultat ? » C'est génial !

Je vais maintenant vous décrire mon parcours et vous dévoiler quelques secrets de cette nouvelle technologie révolutionnaire. En particulier, je vais vous expliquer comment obtenir des résultats spectaculaires pour votre santé et votre bien-être en faisant un minimum de sacrifices et d'efforts.

Bonne lecture !

David Schmidt

Fondateur et PDG de LifeWave

INTRODUCTION

Attention

Lisez l'intégralité de cette brochure pour bien comprendre les principes de cette méthode.



ARRÊTEZ-VOUS ICI ET N'IGNOREZ PAS CE PASSAGE

J'aime aller au cinéma. En fait, c'est l'une de mes activités préférées et rien ne m'irrite davantage que les gens qui se mettent à parler ou qui envoient un SMS sur leur téléphone pendant le film... C'est vraiment désagréable !

Pareil lorsque quelqu'un raconte une histoire. Pour le narrateur, c'est un vrai plaisir de captiver son public en partageant une expérience qui a de la valeur ou du sens. À la moindre interruption, la dynamique du récit et l'ambiance générale sont détruites, et on perd l'occasion de partager quelque chose d'important.

Hé bien, aujourd'hui, je vais vous raconter une histoire. Une histoire pleine d'espoir et d'enthousiasme, qui vous promet un corps plus musclé, en meilleure forme et en meilleure santé. Le seul moyen de vraiment comprendre la fin de l'histoire, c'est de la lire en entier. Je vous demande donc de lire cette brochure du début à la fin. Vous ne le regretterez pas.

Petit à petit, vous commencerez à comprendre comment il est possible de perdre de la graisse dès le premier mois, sans régime, sans exercices intenses, sans pilules amaigrissantes ou quelque autre méthode dont vous avez déjà entendu parler. De plus, cette nouvelle approche vous permettra d'être en meilleure santé que vous ne l'avez jamais été, avec un corps svelte et musclé débordant d'énergie.

Nul doute que vous apprécierez ce parcours tout autant que moi.

CHAPITRE 1

Méthodes les plus fréquemment utilisées pour perdre du poids et raisons pour lesquelles elles sont inefficaces

Combien de fois avez-vous tenté de perdre du poids ? Ou bien essayé la toute dernière pilule « brûleuse de graisse » ou le dernier régime à la mode ? Et les programmes d'exercices intenses qui vous promettent un corps de rêve avant l'été ? Ou le « wrap » miracle qui est censé vous faire perdre de la graisse en vous enserrant le corps ? Allons... Il est temps d'être sérieux !

La raison pour laquelle rien n'a marché est toute simple : ces méthodes sont INEFFICACES !

La preuve : alors que le pourcentage de la population en surpoids ou obèse² est de 50 % dans l'Union européenne, il s'élève de manière sidérante à 69 % aux États-Unis¹. C'est aussi un problème croissant en Asie, notamment en Malaisie, où le taux d'obésité est désormais supérieur à 50 %.³ Autrement dit, vu que ces méthodes sont INEFFICACES, il est temps d'essayer autre chose. En résumé, c'est ce qui nous amené à créer WinFit pour vous faire perdre de la graisse et façonner votre corps à votre rythme.

Premièrement, j'aimerais que vous compreniez POURQUOI ces méthodes n'ont pas marché, à commencer par les régimes.

(1) National Institute of Diabetes and Digestive and Kidney Diseases

(2) Organisation mondiale de la santé

(3) The Lancet : Global, regional, and national prevalence of overweight and obesity in children and adults

LES RÉGIMES

Rien que d'entendre le mot « régime » évoque une punition ou je me trompe ? C'est tout à fait compréhensible lorsqu'on sait que les régimes ont notamment pour objectif de LIMITER l'apport calorique. Vous pouvez leur donner le nom que vous voulez, tous les régimes visent à réduire le nombre de calories que vous consommez. Selon les autorités américaines, manger moins et faire davantage d'exercice est le SEUL moyen de perdre du poids. Problème : c'est complètement FAUX. Même si cette approche se révèle EFFICACE pour CERTAINES personnes, ce n'est PAS du tout le cas pour la MAJORITÉ de la population.

Je vais vous dire pourquoi : manger moins attise la faim et crée un sentiment de mal-être. Je ne crois pas que que vous ayez envie de le faire pour le restant de vos jours. Deuxièmement, il est vrai que limiter l'apport calorique est un moyen avéré de RÉDUIRE la masse musculaire. C'est indéniable. Si vous consommez moins d'aliments, l'organisme va chercher à survivre en diminuant la structure qui utilise ce « carburant », à savoir la masse musculaire. Plus vous perdez en masse musculaire, plus le métabolisme ralentit jusqu'à ce qu'il arrive au bout de ce parcours, ce qui est très nocif.

Autrement dit, limiter le nombre de calories (en suivant un régime) est une MANIÈRE CONdamnABLE de perdre de la graisse. Vous avez moins d'énergie et une sensation de faim permanente, pour échouer au final dans votre démarche d'amaigrissement. Avec WinFit, vous ne devez suivre AUCUN RÉGIME. En fait, vous mangerez probablement davantage que d'habitude, tout en perdant plus de graisse que vous n'auriez pu l'imaginer. Vous ne me croyez pas ? C'est pourtant vrai avec cette méthode.

FAIRE DE L'EXERCICE

J'ai toujours aimé faire de l'exercice, mais vous ne me verrez jamais passer une heure à la salle de sport sur le vélo ou le tapis roulant. En fait, j'ai absolument HORREUR du cardio intense (je préfère de loin une longue promenade sur la plage). Ceci dit, j'aime beaucoup faire des haltères, mais cet exercice ne convient pas à tout le monde. D'ailleurs, je n'ai jamais perdu de graisse abdominale avec les haltères... C'est peut-être une question de gènes... Allez savoir.

Je souhaite vous expliquer pourquoi la plupart des gens ne perdent pas de graisse en faisant de l'exercice, à commencer par certaines tendances connues. On distingue d'abord les programmes intenses d'une heure qui vous promettent une silhouette parfaite pour l'été en seulement 90 jours. Cette idée peut séduire, mais avez-vous vraiment envie de faire une heure d'exercices intenses par jour ? Sept jours sur sept pendant le restant de vos jours ? Je ne crois pas.

Qu'à cela ne tienne, une autre société vous promet d'être en pleine forme en faisant des exercices de 30 minutes, sept jours sur sept. Toujours pas preneur ? Cela ne m'étonne pas. Voici une idée qui risque de vous plaire : avec WinFit, vous pouvez perdre de la graisse et muscler votre corps en suivant deux séances par semaine, à raison de 10 minutes par jour seulement.

Je me suis fixé quelques règles lors du développement de ce programme. Première règle : ne pratiquer AUCUN exercice de cardio durant la phase d'essai et ne faire de l'exercice que 10 minutes 2 jours par semaine.

J'ai perdu près de 4 kg de graisse les quatre premières semaines. À la septième semaine, j'avais obtenu environ 6 kg de masse musculaire et ma silhouette avait vraiment changé. J'ai beau être très humble, mais je dois avouer que recevoir des compliments m'a fait très plaisir... Je pense que vous réagiriez également de la même manière.

Vous pouvez obtenir des résultats identiques, voire meilleurs, en suivant la méthode que nous allons découvrir ensemble. C'est aussi simple que cela.

« BRÛLEURS DE GRAISSE » ET PILULES AMAIGRISSANTES

Si vous êtes comme moi, vous en avez probablement assez d'entendre parler de la toute dernière herbe médicinale miraculeuse provenant d'Amazonie, qui permet d'éliminer la graisse sans fournir le moindre effort. Après tout, si le simple fait d'avaler des pilules suffisait pour perdre de la graisse, l'obésité ne serait pas un problème croissant à l'échelle mondiale. Point barre. Non, c'est bien plus compliqué que cela.

Même s'il existe d'excellents compléments alimentaires sur le marché, la plupart des experts en fitness s'accordent à dire qu'ils ne constituent que 5 % de la solution. Du point de vue d'un culturiste, pour augmenter la masse musculaire, brûler de la graisse et façonner le corps, le plus important est d'avoir une alimentation appropriée et de faire les exercices adéquats. Sauf que nous ne sommes pas des culturistes pour la plupart. Nous souhaitons simplement perdre la graisse en trop et être en forme et en bonne santé. Si seulement il suffisait de prendre une pilule une ou deux fois par jour pour obtenir ce type de résultat, ce serait parfait. Malheureusement, cette pilule magique n'a toujours pas vu le jour.

Chez LifeWave, nous ne vous demanderons jamais de prendre une pilule magique pour perdre du poids. Ce que nous vous proposons, c'est une méthode reposant sur des principes scientifiques avérés qui permet de redonner une seconde jeunesse à vos hormones, puisque vous ne rencontriez aucune difficulté pour brûler de la graisse sans fournir le moindre effort lorsque vous étiez plus jeune. Vous pouvez enfin perdre la graisse superflue en combinant des principes scientifiques et naturels.



CHAPITRE 2

Raisons pour lesquelles vous obtiendrez des résultats avec cette méthode, contrairement aux autres méthodes

En tant qu'inventeur, rien ne me fait plus plaisir que de me dire « Eurêka ! ». Je dispose à ce jour de plus de 100 brevets à travers le monde ; autrement dit, j'ai déjà eu plusieurs fois l'occasion de vivre ce moment-là. Pourtant, dans le cas de WinFit, ce sont les instants difficiles qui m'ont permis d'aboutir à ce moment de satisfaction.

On n'est jamais victime selon les psychologues. Bien sûr, on peut être victime de quelque chose, mais la façon dont nous réagissons ne relève que de nous-même. Lorsqu'on est confronté à une tragédie personnelle, on peut réagir de deux manières très différentes : choisir de sombrer ou de rebondir.

Je me souviens d'une promenade matinale où je me suis aperçu que j'avais trop de graisse, ce qui ne me plaisait pas du tout. Pendant environ un an, j'avais dû faire face à un grave traumatisme personnel et le stress quotidien se traduisait par l'apparition de graisse abdominale. J'étais en bonne santé mais je n'aimais pas mon apparence. Aussi étais-je décidé à remédier à ce problème.

J'avais 52 ans à l'époque, âge où il est souvent difficile d'atteindre cet objectif. Si je m'en remettais à la sagesse populaire et aux recommandations des autorités, le seul moyen de perdre ces kilos superflus était de consommer moins de calories et de faire davantage d'exercice. Le problème, c'est que je n'avais nullement envie de limiter le nombre de calories et l'idée même de faire du cardio me rebutait. Si je devais perdre de la graisse, il fallait que je me crée une routine qui pourrait devenir un nouveau mode de vie.

C'est à ce moment-là que je me suis dit que je pourrais transformer mon infortune en opportunité en INVENTANT un nouveau moyen de perdre de la graisse ! Après tout, la plupart des gens prennent des résolutions qui ne leur servent au final à pas grand-chose. Pourquoi s'obstiner à suivre des méthodes inefficaces ?

Ayant donc pour objectif d'amincir mon tour de taille, j'ai décidé de me fixer de nouvelles règles. Il fallait que ce soit quelque chose facile à suivre, voire même agréable. J'aurais plus de chances de me tenir à une activité si c'était quelque chose que j'apprécie. Il s'avère que non seulement j'aime beaucoup WinFit... Mais que je l'ADORE littéralement !

LES RÈGLES

RÈGLE N° 1 : PAS DE RÉGIME NI DE LIMITATION DE L'APPORT CALORIQUE

PAS DE RÉGIME. Telle est la première règle que je me suis fixé. Parce que suivre un régime ne sert pas à grand-chose. Je vais vous dire pourquoi. Lorsque vous réduisez l'apport en calories, plusieurs choses très importantes se produisent. Il est vrai qu'au départ vous perdez du poids, mais ce poids est une combinaison d'eau, de graisse et, malheureusement, de masse musculaire que vous avez eu tant de peine à obtenir et dont vous avez désespérément besoin.

La masse musculaire fait partie d'un ensemble de processus corporels parfois dénommé « tissus métaboliquement actifs » parce qu'ils consomment de l'énergie. Que se passe-t-il lorsque la masse musculaire diminue ? Le métabolisme ralentit parce que vous avez désormais besoin de consommer moins de calories par jour. Ce n'est pas non plus un bon présage, car vous perdez du poids moins vite. Pire encore, la perte de poids se stabilise au bout de trois semaines environ, ce qui prouve que la restriction calorique (le régime) est tout simplement inefficace.

C'est frustrant parce que vous ne pouvez naturellement pas continuer à consommer moins d'aliments pour perdre de la graisse. Résultat : la plupart des gens abandonnent à ce stade et se mettent à manger davantage, ce qui les amène à reprendre du poids avec une ardeur renouvelée. C'est pourquoi vous en voyez autant commencer à perdre du poids en faisant un régime, puis en reprendre, voire en gagner.

Prenons un exemple concret en partant d'un point de vue complètement différent. La plupart des culturistes professionnels consomment plus de 7 000 calories par jour, et certains plus de 10 000. Par exemple, Ronnie Colman, qui a été élu huit fois M. Olympia et l'un des premiers à adopter les patchs LifeWave, pesait 150 kg et ne disposait que de 7 % de graisse à l'apogée de sa carrière. Il était en parfaite forme malgré un apport calorique très élevé.

On observe le même phénomène chez les nageurs de compétition, qui consomment plus de 5 000 calories par jour et qui ont une plus belle silhouette que n'importe quel athlète. Je me souviens avoir lu une étude scientifique sur les nageurs qui visait à comprendre pourquoi ils pouvaient manger autant et avoir si peu de graisse. Il s'avère que nager quelques heures par jour permet de brûler des calories, mais pas suffisamment pour compenser l'apport élevé en calories. Mais comme l'eau est plus froide que la température corporelle, le corps a besoin de brûler plus de calories rien que pour conserver sa chaleur. Cette découverte avait amené le scientifique qui menait l'étude à tenter de brûler plus de calories en se recouvrant de paquets de glace 20 minutes par jour. Mais ne vous inquiétez pas, nous ne vous demanderons jamais de faire cela.

Vous pensez sans doute que ces athlètes mangent peut-être beaucoup, mais qu'ils font aussi beaucoup d'exercice, ce qui est vrai. Toutefois, si vous suivez la méthode WinFit, la quantité d'aliments que vous consommez est moins importante par rapport à la graisse corporelle. En d'autres termes, vous n'aurez JAMAIS besoin de SUIVRE UN RÉGIME ou de faire des sacrifices inutiles, mais vous perdrez quand même de la graisse tout en vous sentant satisfait et rassasié. En fait, certains d'entre vous pourraient même obtenir de meilleurs résultats en mangeant davantage.

C'est mon cas, soit dit en passant. Comme je ne voulais pas suivre un régime, je suis allé à contresens et me suis mis à consommer entre 3 000 et 4 000 calories par jour, simplement pour voir jusqu'où je pouvais aller. Je me suis rendu compte que manger autant demande beaucoup de travail. Non seulement je me sentais constamment rassasié et satisfait, mais parfois je mangeais même lorsque je n'en avais pas vraiment envie.

RÈGLE N° 2 : PAS D'EXERCICE PHYSIQUE INTENSE

J'aime faire de l'exercice, mais on peut dire sans hésiter que je suis plutôt l'exception. Même si j'en ai quasiment toujours fait (j'ai un faible pour les haltères), cela ne m'a jamais aidé à réduire mon tour de taille... Jusqu'à maintenant.

Au fil des années, j'ai essayé de suivre divers programmes amaigrissants (y compris les programmes connus diffusés à la télévision) qui demandaient toutes sortes d'exercices, du cardio très intense à la marche rapide, en passant par tout le reste. J'ai obtenu dans chaque cas des résultats limités, mais non durables. Le même problème subsistait, à savoir le temps que ces exercices demandaient.

Je mène une vie très active comme vous. PDG d'une société internationale, je consacre le peu de temps libre que j'ai à lire, cuisiner, regarder des films ou pratiquer d'autres activités pour me détendre. Autrement dit, rentrer le soir à la maison pour faire des exercices intenses pendant une heure n'était absolument pas envisageable. Et puis, souhaitez-vous VRAIMENT faire du cardio sur un vélo d'exercice une heure par jour ?

La règle n° 2 consistait donc à perdre de la graisse en faisant aussi peu d'exercice que possible. Pour être encore plus exigeant, j'ai décidé de limiter mes exercices à seulement 10 minutes deux jours par semaine. Je dois admettre que c'était difficile psychologiquement parce que je voulais en faire davantage. D'un autre côté, je savais que pour obtenir des résultats avec WinFit, ce devait être quelque chose à la portée de quasiment tout le monde.

À ce stade, vous vous demandez peut-être s'il est vraiment possible de perdre de la graisse et d'améliorer votre forme physique en ne faisant de l'exercice que 10 minutes par jour, deux jours par semaine. La réponse est un OUI catégorique. Je vais vous montrer très précisément comment y parvenir. Le premier mois, j'ai perdu plus de 3,5 kg de graisse et, à la septième semaine, j'avais gagné pas moins de 5,5 kg de masse musculaire ! Ceci dit, ne vous inquiétez pas si vous ne souhaitez pas augmenter votre masse musculaire. C'est à vous de décider si vous souhaitez ou non l'augmenter. Je vais vous montrer exactement ce que vous devez faire, quelle que soit votre décision.

Il s'avère que perdre de la graisse et améliorer la tonicité musculaire relève des sciences physiques, et plus particulièrement de la formule connue suivante : la force est le produit de la masse et de l'accélération. Par exemple, l'haltérophilie peut inclure des développés-couchés, auquel cas la barre applique la pression (le poids) aux muscles. Déplacer la barre à une fréquence donnée et appliquer aux muscles une pression assez élevée indique à ces derniers qu'ils doivent se développer. Des facteurs de croissance comme l'IGF-1 et l'acide lactique (la sensation de brûlure qui se produit dans les muscles très sollicités) s'accumulent dans les muscles. Vous obtenez en quelques jours de nouveaux muscles, plus fermes et plus volumineux.

Cette formule peut être appliquée de différentes manières pour améliorer la tonicité musculaire. Par exemple, j'ai voulu vérifier si je pouvais faire jusqu'à 100 pompes par jour du haut de mes 52 ans. J'y suis arrivé seulement en quatre semaines ! La technologie WinFit vous permet de perdre la graisse superflue et de renforcer et raffermir vos muscles.

RÈGLE N° 3 : IL FAUT QUE ÇA MARCHE !

Je réalise des travaux de recherche et de développement depuis presque toujours. Lors du lancement de LifeWave, j'ai immédiatement décidé qu'une recherche clinique rigoureuse (pour démontrer l'efficacité de nos produits) constituerait l'un des principes de bases de notre société. Après tout, nous étions en train de commercialiser une nouvelle technologie complètement révolutionnaire.

LifeWave a mené à ce jour plus de 70 études cliniques et tests en laboratoire sur ses produits. Les données collectées qui en résultent nous permettent de savoir exactement comment nos produits agissent, ce à quoi ils peuvent prétendre et, surtout, comment vous pouvez les utiliser pour améliorer votre santé et votre qualité de vie. Selon cette philosophie, WinFit devait non seulement s'appuyer sur des principes scientifiques, mais se devait également d'être une solution valable pour perdre de la graisse.

Envisageons la question sous un autre angle. Combien de fois avez-vous testé des produits amaigrissants avant de vous apercevoir qu'ils n'étaient pas aussi efficaces qu'on souhaitait vous en persuader ? Combien de fois avez-vous testé le tout dernier extrait de plante ou « potion exotique » venu tout droit d'Amazonie ? Et que dire des coupe-faims, des régimes à 500 calories par jour, des programmes détox, des « wraps » amaigrissants, des appareils d'exercice et des programmes d'exercices intenses ? Vous avez même peut-être essayé des méthodes plus radicales comme la liposuccion. Mais au final, aucune n'a permis d'obtenir des résultats durables.

Il faut aller au fond du problème si nous souhaitons vraiment éliminer la graisse superflue. Rappelez-vous l'époque de votre adolescence, lorsque vous pouviez manger n'importe quoi et ingurgiter n'importe quelle quantité. Nous étions pour la plupart minces et en bonne santé. Lorsque j'étais lycéen et qu'un programme de catch était diffusé, je me plantais devant la télévision en me gavant de crème glacée au café. À 15 ans, je pesais 55 kg et ce, en consommant un litre de lait par jour, plus un petit-déjeuner, un déjeuner et un dîner complets.

Si nous pouvions recréer les conditions hormonales et métaboliques de nos années de développement physique et de jeunes adultes, nous pourrions éliminer la graisse superflue et obtenir un corps svelte et musclé. Est-ce possible ?

Excellente question ! Voyons ce qu'il en est réellement.



CHAPITRE 3

Comment un simple patch de photothérapie ouvre le champ de tous les possibles

Jusqu'à maintenant, j'ai passé beaucoup de temps à vous expliquer pourquoi toutes les méthodes que vous avez testées par le passé n'ont pas fonctionné. J'espère que vous comprenez mieux maintenant pourquoi ces résultats étaient aussi décevants. Par exemple, disons que vous faites partie des 1 % (plus ou moins) de la population qui ont suffisamment d'autodiscipline pour faire de l'exercice et manger sain chaque jour. Et pas seulement n'importe quel programme d'exercice ou nutritionnel, mais un programme visant à faire de vous un super-héros comme Hugh Jackman.

Bon d'accord, vous aurez compris que je fais référence à cet acteur parce que je suis un GRAND fan des super-héros. C'est à l'âge de 13 ans que tout a commencé, lorsque mon père m'a donné une bande dessinée d'Ironman pendant les vacances d'été, alors que nous quittions le New Jersey pour nous rendre en voiture en Californie. Et depuis environ 15 ans que les films de super-héros cartonnent (à commencer par la série X-Men de Bryan Singer), je n'en ai pas manqué un seul.

Hugh Jackman s'est vu certes décerner plusieurs prix Tony (il a une voix superbe), mais la plupart des gens le reconnaissent parce qu'il incarne le personnage légendaire des X-Men au visage hargneux, Wolverine. Ce qui est vraiment remarquable, c'est à quel point il a transformé son physique pour incarner ce personnage. Il a peut-être dit autrefois qu'il se moquait de ceux qui font des haltères à la salle de sport, mais l'engagement avec lequel il s'y est consacré a catapulté son physique au point d'en faire une icône. Mais à quel prix ?

Pour avoir sa condition physique, il vous faudrait venir à la salle de sport à 4 h 30 du matin et vous entraîner avec de lourds haltères pendant 90 minutes. Vous devriez ensuite trouver le temps de faire d'autres exercices pendant le tournage, dont une heure de cardio ou encore des haltères. Et puis, il y a le régime. Le régime de Hugh Jackman se compose essentiellement de poulet sans peau grillé, accompagné d'une faible quantité de glucides complexes, comme des brocolis. Pour obtenir ce physique de dieu grec, vous devriez boire huit litres d'eau par jour, avant d'arrêter complètement de boire de l'eau pour permettre à votre corps d'évacuer jusqu'à la dernière goutte, 24 heures avant le tournage. Il faudrait vous réhydrater rapidement juste après le tournage.

Tout cela pour dire que ce que vous voyez au cinéma n'est pas la réalité, pas seulement parce qu'il s'agit d'un film de super-héros. Les résultats sont certes réels, mais ils ne durent que 24 heures environ. Et surtout, vu que la discipline et le nombre d'heures d'entraînement requis pour atteindre le niveau de Hugh Jackman sont tout simplement hors de la portée de la plupart d'entre nous, à quoi bon se fixer cet objectif ?

Revenons sur terre. Lorsque vous voyez des photos de mannequins assurant la promotion de produits de mise en forme, vous pouvez être sûr qu'ils n'ont pas obtenu de tels corps en utilisant ces produits. Il faut fournir énormément de travail et d'efforts pour obtenir des « tablettes de chocolat ». C'est ainsi qu'ils ont pu les obtenir.

Qu'en est-il de nous ? Nous voulons être en bonne santé et en bonne forme, mais nous n'avons pas le temps de nous y consacrer, et il y a toujours quelque chose qui vient nous en empêcher. Que faire alors ?

J'ai dû faire face à ce dilemme lorsque j'ai commencé à créer WinFit. La question n'était pas de faire en sorte que Monsieur Tout-le-monde puisse avoir le physique de Hugh Jackman, mais de trouver un moyen pour qu'il perde de la graisse, améliore sa tonicité musculaire et gagne en force en un minimum de temps et d'efforts.

Tout commence avec la technologie de photothérapie brevetée de LifeWave, une méthode révolutionnaire pour améliorer sa santé grâce à la lumière, que j'ai inventée en 2002. Quand on y pense, il est normal d'utiliser le pouvoir guérisseur de la lumière. Par exemple, la lumière du soleil permet à l'organisme de générer de la vitamine D et de bronzer (la mélanine est un antioxydant). L'absence de lumière augmente le taux de mélatonine et permet d'avoir un sommeil profond. Le physicien allemand renommé, Fritz Popp, a même démontré que nos cellules émettent des impulsions lumineuses aux fins de la communication intercellulaire dans l'organisme. On peut même concevoir ce dernier comme une super-autoroute de l'information utilisant la lumière pour diffuser des informations cruciales lorsqu'elles s'avèrent nécessaires.

Vous serez peut-être surpris d'apprendre que la science officielle de la photothérapie existe déjà depuis près d'un siècle. Plus étonnant encore, la lumière est utilisée pour traiter les maladies depuis des milliers d'années. Voici deux mille ans, les Grecs disposaient d'un centre consacré à l'étude des effets de la lumière de différentes couleurs sur la santé. C'est aussi quasiment une certitude que les anciens Égyptiens et Indiens connaissaient la photothérapie.

Autrement dit, l'idée d'utiliser la lumière pour guérir le corps est très ancienne et les techniques que nous utilisons aujourd'hui, comme la photothérapie, sont très bien comprises sur le plan scientifique.

Je me suis contenté de faire en sorte que la photothérapie soit plus pratique. Je voulais vous éviter d'avoir à transporter une lampe toute la journée. Les patchs LifeWave contiennent des substances organiques qui, lorsqu'elles sont activées par la chaleur du corps, renvoient des longueurs d'onde lumineuses très spécifiques qui stimulent les nerfs et les points d'acupuncture à la surface de la peau. Ainsi, nous pouvons améliorer notre santé de façon très spectaculaire.

Citons l'exemple de l'indolorisation. Vous pourriez prendre un analgésique susceptible ou non d'avoir des effets secondaires, et attendre 20 minutes avant qu'il commence à agir. Vous pourriez également tout simplement appliquer nos patchs IceWave sur la zone douloureuse et vous soulager en quelques minutes. Plutôt que d'être masquée, la douleur disparaît rapidement sans effets secondaires.

Peut-être souhaitez-vous que votre peau ait l'air plus jeune. Au lieu d'avoir recours à la chirurgie esthétique ou au botox, vous pourriez utiliser le produit Alavida Regenerating Tri. Il contient un patch de photothérapie qui contribue à créer un environnement favorisant une peau jeune et éclatante de l'intérieur.

Ne serait-il pas possible de perdre de la graisse avec un patch ? Imaginez tous les avantages dont vous pourriez bénéficier ! Il suffirait d'appliquer le patch sur votre corps chaque matin. Vous seriez sur la bonne voie pour le rendre plus svelte, plus musclé et plus jeune (et vous sentir plus jeune par la même occasion). J'ai découvert après plusieurs années de recherche que c'est désormais possible.

Je vous explique. Vous n'avez PAS un problème de graisse. Vous avez un problème de métabolisme, ce qui amène l'organisme à stocker la graisse. Vous avez peut-être altéré votre métabolisme en mangeant trop de sucre, en buvant trop de café, en ne faisant pas d'exercice physique, en ne dormant pas assez, en étant trop stressé ou pour d'autres raisons potentielles. Quoi qu'il en soit, la graisse corporelle résulte de cette altération.

Même s'il existe des traitements très efficaces pour guérir le corps, nous devrions toujours faire en sorte de mener une vie la plus saine possible. C'est pourquoi je suis en faveur d'une approche holistique. Loin de moi l'idée de promettre une solution miracle, mais je dois dire que le patch WinFit est un produit exceptionnel permettant de résoudre le problème d'accumulation de graisse, lorsque les conditions sont favorables.

Quand on y pense, perdre de la graisse n'est pas si compliqué. Comme toute solution à un problème semblant difficile, elle paraît évidente une fois qu'on la connaît. C'est un peu comme voir un tour de magie inexplicable qui devient complètement logique une fois qu'il est expliqué.

C'est la même chose pour perdre de la graisse et améliorer la tonicité musculaire. Pour développer la masse musculaire, nous devons tout simplement traiter le métabolisme. La meilleure façon d'y parvenir, et la plus simple, consiste à demander à l'organisme de réduire l'accumulation de graisse. Le patch WinFit a été précisément conçu dans cette optique.

Ceci dit, ne vous inquiétez pas si vous souhaitez limiter le développement de la masse musculaire. Ce ne sera pas le cas, à moins d'être un objectif, parce que ce développement est lié directement à la quantité de protéines que vous consommez. Prenez-en en faibles quantités et vous obtiendrez un corps svelte et musclé. Vous aurez des muscles énormes si vous consommez beaucoup (énormément) de protéines.

Lorsque vous aurez obtenu cette nouvelle masse musculaire, vous aurez besoin de davantage de protéines pour fournir de l'énergie à ces muscles. Bravo ! Vous venez d'améliorer votre métabolisme de façon naturelle. Si vous l'améliorez bien, vous n'aurez plus besoin de limiter le nombre de calories pour perdre de la graisse. Vous en perdrez plutôt parce que l'organisme nécessite un apport calorique pour développer et conserver cette nouvelle masse musculaire.

Citons rapidement en exemple la première étude pilote menée dans les locaux de LifeWave. Environ deux semaines après le début de l'étude, deux participants (un homme et une femme) m'ont confié qu'ils obtenaient des résultats avec le patch WinFit, mais qu'ils avaient toujours faim. Lorsqu'ils m'ont révélé la quantité d'aliments qu'ils consommaient, je les ai informés que c'était tout simplement insuffisant. Voici encore un exemple de ce qu'on nous a amenés à croire, à savoir que limiter le nombre de calories est la seule façon de perdre du poids. Ma solution ? AUGMENTER l'apport quotidien en protéines dont l'organisme a besoin pour développer la masse musculaire.

Comme je l'ai dit plus haut, certains d'entre vous pourraient même obtenir de meilleurs résultats en mangeant davantage. Vous AUREZ FAIM si vous ne fournissez pas suffisamment de protéines à l'organisme pour obtenir un corps plus svelte. Mais si vous aimez le steak, le poulet ou le saumon grillé, vous serez rassasié en suivant une alimentation nécessaire pour rendre l'organisme plus résistant et plus sain.



- Colostrum is a source
- Vitamin B6 contributes
- Vitamin B6 contributes to

 theta one™



 the

CHAPITRE 4

Theta One et Theta Activate

Nous allons maintenant parler des hormones de croissance. Il y a 10 ou 15 ans, la plupart d'entre vous n'auraient probablement jamais entendu parler de l'hormone somatotrope (HGH, Human Growth Hormone). Toutefois, grâce à de nouvelles découvertes scientifiques et à des sociétés dynamiques, ce terme fait désormais partie de la culture populaire et nombreux sont ceux qui souhaitent utiliser la HGH. Elle est souvent dénommée « l'élixir de jeunesse » ; même si cela n'est pas tout à fait exact, il est vrai que ses bénéfices sont indéniables.

Avant d'approfondir le sujet, je souhaite évoquer Dirk Pearson et Sandy Shaw, deux de mes premiers héros intemporels préférés. Je me revois à l'âge de 15 ans, en train de suivre l'émission de Merv Griffin (une émission-débat très populaire à l'époque) au moment où il présentait un scientifique au « look » très californien, Dirk Pearson, qui faisait part de ses idées très radicales pour prolonger la vie humaine. Cet homme m'a fasciné immédiatement. Je peux même dire en toute honnêteté qu'il a marqué un tournant dans ma vie. Je me suis immédiatement procuré « Life Extension », un ouvrage sur le prolongement de la vie dont l'un des principaux sujets est l'hormone de croissance, et ai dévoré ses 500 pages. Je dois un grand MERCI à Dirk et Sandy.

Dans les années 70, la méthode « naturelle » pour augmenter le taux de HGH consistait à consommer des acides aminés, la L-arginine et/ou l'ornithine en grandes quantités (plus de 10 grammes). Le problème avec cette approche, c'est qu'il est pratiquement sûr qu'elle vous donnera des maux d'estomac, y compris de la diarrhée et des crampes (je sais de quoi je parle). Il va sans dire qu'il faut une volonté de fer pour s'y consacrer jour après jour.

Passons maintenant à l'année 2013. LifeWave vient de lancer une technologie nutritionnelle révolutionnaire, Theta Nutrition. À l'époque, je réalisais des tests avec du colostrum (lait maternel), le tout premier aliment que nous consommons dès la naissance. Dieu et la nature ont fait en sorte que le colostrum soit un super-aliment stimulant le système immunitaire et contribuant à notre développement grâce aux facteurs de croissance.

Pendant des milliers d'années, l'homme a continué à consommer du colostrum après l'enfance, ayant découvert qu'il améliore la santé et qu'il donne plus de force et d'endurance, et même dans certains cas qu'il peut guérir des maladies.

Je voulais par conséquent créer un produit basé sur l'utilisation de ce super-aliment. Mais comment améliorer quelque chose qui est déjà parfait ? Et dans quel but ?

Pour le savoir, nous nous sommes posés une question fondamentale : si les gens pouvaient utiliser un produit unique pour améliorer leur santé, qu'est-ce qu'ils voudraient qu'il fasse ? En formulant cette question, nous pensions aux personnes de plus de 40 ans qui commencent à sentir l'âge peser et qui sont en quête d'une seconde jeunesse.

J'ai ensuite rencontré notre directeur de la santé et des sciences, le Dr Steve Haltiwanger, pour développer ce produit unique recherché par tous ceux qui veulent retrouver la forme. La contribution du Dr Steve (c'est ainsi que nous l'appelons) a été une véritable bénédiction durant les 12 années passées au sein de la société. Franchement, je ne connais personne d'autre qui a ses talents.

Nous avons donc commencé ensemble à songer à la HGH. Il s'avère que le colostrum contient déjà de l'IGF-1, le facteur de croissance que la HGH accroît pour développer la masse musculaire et réparer les tissus altérés. Par conséquent, si nous voulions augmenter le taux d'hormone de croissance humaine, pourquoi ne pas utiliser la L-arginine et la méthode éprouvée dont Dirk Pearson avait parlé dans les années 70 ? Après tout, pourquoi changer une équipe qui gagne ? Malheureusement, comme l'utilisation de doses importantes de L-arginine POSE problème, il fallait trouver un meilleur moyen. Et ce meilleur moyen, nous en disposions déjà.

Lorsque nous avons développé Theta Nutrition avec le système d'apport Theta Activate, les choses qui n'étaient pas possibles auparavant le sont soudain devenues. Theta Activate utilise un type de silice exclusif qui permet à un plus grand nombre d'ingrédients actifs de pénétrer dans les cellules (par rapport à d'autres compléments alimentaires), tout en métabolisant rapidement ces ingrédients.

Comme nous l'avons vu, la L-arginine est un précurseur de l'hormone de croissance, que produit l'hypophyse située dans le cerveau. Nous avons intégré deux types spécifiques de L-arginine à notre mélange (une dose de sept grammes pour WinFit), qui, utilisé en quantité appropriée (5 à 10 g), comme les études l'ont démontré, augmente le taux d'hormone de croissance.⁴

Par conséquent, grâce à notre méthode, cette quantité de L-arginine relativement faible élève non seulement ce taux, mais elle est également dépourvue des effets secondaires indésirables liés à l'administration d'une dose plus importante (maux d'estomac). L'augmentation du taux d'hormone de croissance contribue à réduire la graisse corporelle et à améliorer l'endurance et la tonicité musculaire. En outre, l'administration de cette quantité de L-arginine augmente le taux d'oxyde nitrique, et donc le débit sanguin, et implique de nombreux avantages en matière de santé.

Nous avons complété la formule Theta One (c'est ainsi que nous l'avons finalement appelée) avec un apport quotidien de potassium (dont 90 % d'entre nous présentent un déficit), la nutriose (un prébiotique qui constitue une excellente source de fibres solubles) et un extrait de baies de goji (une excellente source d'antioxydants). Résultat : nous avons obtenu un produit dont vous pouvez sentir les effets au bout de quelques minutes.

Rien qu'avec cette boisson délicieuse (au goût d'orange) et pleine de nutriments consommée chaque jour, vous pouvez gagner en énergie, avoir un taux supérieur d'oxyde nitrique et d'hormone de croissance, améliorer votre fonction immunitaire et votre santé en général. Rien d'étonnant à ce que nous ayons décidé d'intégrer Theta One à WinFit.

(4) The Journal of Strength & Conditioning, bodybuilders : In a three-week study, results showed that growth hormone levels were increased after L-Arginine supplementation.



CHAPITRE 5

Patch Y-Age Carnosine

J'ai créé le patch Y-Age Carnosine en 2006 en tant que produit anti-vieillesse améliorant la fonction des organes. Au cours d'une étude clinique de 30 jours menée par le Dr Sherry Blake-Greenberg, nous avons découvert que le patch améliorait en fait les propriétés bioélectriques des organes. Dans une étude réalisée ultérieurement par le Dr Lisa Tully, nous avons également découvert qu'il présentait d'autres avantages significatifs. Les participants de l'étude ont observé une amélioration considérable de leurs performances athlétiques, notamment plus de souplesse, de force et d'endurance. En fait, ces participants ont amélioré leur endurance de manière stupéfiante de 125 % !

Le patch améliore non seulement la fonction des organes, essentielle pour rester en bonne santé, mais contribue également à assurer le fonctionnement optimal de l'organisme. En améliorant ses performances athlétiques, il est plus simple de suivre le programme d'exercices WinFit et la masse musculaire augmente naturellement, ce qui contribue à renforcer le métabolisme. Naturellement, tous ces éléments viennent parfaitement compléter les autres éléments de la méthode WinFit, en présentant divers bénéfices synergiques : moins de graisse, moins de centimètres, une tonicité musculaire améliorée, un meilleur bien-être général et, ce qui est peut-être le plus important, une plus grande énergie.

Le scénario idéal.



CHAPITRE 6

Programme d'exercices WinFit

Comment j'ai fait de l'exercice seulement 10 minutes deux jours par semaine, perdu 4,5 kg de graisse le premier mois et gagné 5,5 kg de masse musculaire au bout du deuxième mois.

J'ai commencé à faire des haltères à l'âge de 12 ans et y ai toujours pris plaisir. Malheureusement, mes déplacements réguliers, ma passion pour la recherche et une vie personnelle très chargée rendent difficile de se tenir à un programme d'exercices. Je pensais que, en suivant des séances d'exercices de 30 à 45 minutes, mes efforts finiraient par payer.

Lorsque j'ai créé WinFit, je savais que les gens auraient besoin de faire de l'exercice pour demander à l'organisme de stimuler le développement de la masse musculaire. Mais comment intégrer le concept d'exercice de telle façon que la plupart des gens soient motivés à en faire régulièrement ? La solution réside dans la « dose minimale efficace ».

Quand je dis « la plupart des gens », je ne parle PAS de ceux qui se rendent volontiers à la salle de sport pour faire de l'exercice pendant une heure. Je pense à ceux qui N'AIMENT PAS faire de l'exercice ou qui veulent y passer le moins de temps possible.

Si je vous disais que vous avez besoin de faire de l'exercice pendant une heure chaque jour pour obtenir des résultats avec WinFit (comme c'est le cas pour les programmes connus qui vous promettent un corps de rêve avant l'été), vous trouveriez probablement cela trop difficile. Si je vous disais que vous avez besoin de faire de l'exercice 30 minutes par jour, vous auriez peut-être du mal à trouver du temps libre. Et si je vous disais qu'il suffit de 10 minutes par jour ? Après tout, tout le monde peut se libérer 10 minutes.

Ce qui est encore plus surprenant, c'est que vous pouvez faire TOUT l'exercice dont vous avez besoin en seulement une minute d'exercice par jour (non, je ne plaisante pas, les recherches cliniques l'ont démontré). Je vous présente l'entraînement fractionné de haute intensité (HIIT), l'entraînement Tabata et l'exercice isométrique. Ces méthodes d'exercice très efficaces vous aident à gagner en puissance et à améliorer votre forme en un temps record. Elles reposent sur deux principes essentiels : **L'INTENSITÉ** et le **TIMING**.

REMARQUE : si vous devez perdre plus de 14 kg, il est recommandé de ne PAS commencer nos programmes d'exercice physique les deux ou trois premières semaines, car ils impliquent un changement trop important pour le métabolisme. Vous devrez plutôt vous préparer progressivement pour ce programme en marchant tous les jours. La meilleure approche consiste à marcher entre 10 et 30 minutes tôt le matin. Pour obtenir des résultats plus rapides, marchez 10 à 30 minutes supplémentaires le soir. 10 minutes de marche ! C'est tout ce que vous avez à faire pour commencer WinFit. Si vous n'avez que 4,5 à 9 kg à perdre, ou que vous êtes déjà en bonne forme, mais que vous souhaitez obtenir des résultats plus rapides, vous allez apprécier le contenu de la méthode WinFit.



CHAPITRE 7

Entraînement fractionné de haute intensité (HIIT) et Tabata

Commençons avec l'exemple des pompes. Vous ferez des pompes sur un court laps de temps dans le cadre de cette méthode. Comment ? En faisant des pompes 10 secondes, en vous reposant 20 secondes, puis en répétant ce processus pendant quatre minutes. C'est tout ! Trop beau pour être vrai ? Non. En effet, une étude récente menée à l'université McMaster, à Hamilton, dans l'Ontario, révèle que faire un sprint de 20 secondes, se reposer une minute, puis répéter ce processus deux fois (soit une minute d'exercice) permet de faire autant de cardio et d'éliminer autant de graisse qu'en marchant 45 MINUTES. C'est ce qui s'appelle être efficace !

Cette comparaison scientifique est à ce jour la plus rigoureuse entre les exercices super-courts et ceux considérés comme plus standard. Les résultats obtenus parlent d'eux-mêmes concernant l'efficacité de cette approche. En outre, ce cycle exercice-repos/ exercice-repos permet de libérer une très grande quantité d'hormones de croissance, ce qui est la meilleure façon d'entraîner votre corps.⁵

(5) Une étude de 2003 publiée dans la revue Sports Medicine révèle que « l'intensité de l'exercice au-delà du seuil lactique et pendant au moins 10 minutes semble être le principal stimulus de la sécrétion de l'hormone de croissance humaine ».



CHAPITRE 8

Exercice isométrique

Vous vous souvenez des classes de physique au lycée, où vous avez appris la fameuse formule de Newton « la force est le produit de la masse et de l'accélération » ($F = ma$) ? Je vais légèrement modifier cette équation pour montrer que la force est le produit de la masse et de la vitesse à laquelle cette dernière se déplace. Il suffit d'ajouter le temps à cette équation pour déterminer que la force est égale au temps nécessaire à la masse pour se déplacer à une vitesse donnée. À présent, appliquons cette formule à l'exercice. Lorsque vous pratiquez l'haltérophilie, la force appliquée au muscle correspond au poids que vous soulevez, multiplié par la distance qu'il parcourt, multiplié par le temps écoulé.

Si nous augmentons l'intensité de l'exercice (à savoir la masse, la pression ou le poids appliqué), nous pouvons réduire la vitesse et la durée. AUCUN mouvement ne se produit dans un exercice isométrique. L'effet souhaité est obtenu tout simplement en sollicitant le muscle sur une période donnée (tout en maintenant la position). Plus la contraction (pression exercée) est forte, moins il faut de temps pour maintenir la position.

Combien de temps au juste ? Les bandes élastiques vous permettent de solliciter fortement un muscle en appliquant une pression (supérieure à 45 kg) entre 7 et 10 SECONDES seulement ! Autrement dit, vous pouvez muscler tout votre corps en moins de 10 minutes. Qui plus est, si vous faites ces exercices correctement, vous ne devriez pas avoir besoin de plus de deux séances par semaine.

Le programme d'exercice WinFit DE BASE ne prend que 10 minutes, deux jours par semaine : un jour d'entraînement HIIT/Tabata et un jour d'exercices isométriques pour obtenir des résultats visibles.

Vous serez nombreux à vouloir travailler dur après avoir constaté les résultats spectaculaires obtenus, qui pourront transformer votre vie. Pour améliorer vos résultats, doublez le nombre de séances (deux jours de HIIT/Tabata et deux jours d'exercices isométriques par semaine). N'oubliez pas que cela n'est point une nécessité, mais que nous le recommandons à titre facultatif, si vous êtes intéressé.



CHAPITRE 9

Raisons pour lesquelles vous devrez suivre cette méthode et pourquoi vous obtiendrez des résultats

Prenons quelques instants pour vous rappeler ce qui vous a amené à lire la présente brochure :

- Perdre de la graisse
- Perdre des centimètres
- Avoir un corps plus ferme, tonifié et musclé
- Gagner en énergie
- SANS limiter le nombre de calories
- SANS limiter la consommation d'aliments
- SANS utiliser de pilules amaigrissantes ou « brûleurs de graisse »
- SANS pratiquer d'exercices physiques intenses
- Seulement 10 minutes d'exercice par jour, deux jours par semaine

J'ai une fille de 19 ans et un fils de 18 ans. Ils sont tous les deux en pleine forme et très actifs : ma fille fait du Cross Fit (difficile de trouver plus intense) et mon fils joue dans deux équipes de football américain.

Ceci dit, je ne suis pas de ceux qui s'assoient au bord du terrain pour regarder leurs enfants participer à des activités ludiques. Je souhaite participer avec eux. Qu'il s'agisse de faire de la randonnée en montagne, de courir à toute vitesse lors d'une « excursion intensive », de faire de l'haltérophilie ou de la natation, je désire pratiquer ces activités avec mes enfants plutôt que de les entendre dire combien c'était super.

J'ai un autre objectif très concret : je veux vivre le plus longtemps possible pour voir mes enfants grandir, être là pour les aider, connaître mes petits-enfants et avoir une vie aussi riche que possible pour aider les autres. Rien de cela ne serait possible si j'étais en surpoids et en mauvaise forme. En fait, une étude menée récemment par le National Cancer Institute (qui fait partie des National Institutes of Health) révèle que l'obésité peut réduire votre longévité de 14 ans ! Même si vous ne pensez pas que vous avez besoin d'être dans la meilleure forme de votre vie, est-ce que vous n'avez pas d'instinct de survie à ce stade ? Si vous êtes obèse, est-ce que le fait de savoir que vous devez perdre la graisse superflue pour profiter pleinement de la vie ne vous motive pas ?

De plus, le fait d'être en surpoids présente un autre problème : lorsque vous accumulez de la graisse superflue, notamment au niveau de l'abdomen, l'organisme produit des substances chimiques inflammatoires très dangereuses. Il n'est guère surprenant que les personnes ayant un excès de graisse soient davantage exposées au diabète, au cancer et aux maladies cardiaques.

Si vous souhaitez perdre cette graisse, vous savez déjà que les régimes, les exercices intenses et les pilules amaigrissantes ne sont pas une solution. Si ces méthodes étaient efficaces, 69 % de la population américaine ne se retrouverait pas en surpoids.

Heureusement, une solution existe : WinFit. Enfin une solution qui n'est PAS un régime, qui ne demande PAS de limiter le nombre de calories ou de pratiquer des exercices physiques intenses, et qui n'encourage PAS à prendre des pilules amaigrissantes. Il s'agit uniquement de principes scientifiques rigoureux qui apportent à l'organisme tout ce dont il a besoin.

Pensez-y. Avec WinFit, vous pouvez manger autant que vous voulez. Vous n'avez pas besoin de vous épuiser à faire de l'exercice (vous pouvez marcher 10 minutes pour commencer). Nos produits sont faciles à utiliser et vous n'êtes pas le premier à obtenir des résultats exceptionnels avec ce programme super-simple et super-efficace. Alors, comment souhaitez-vous être dans 30 jours ?

**Adoptez WinFit dès aujourd'hui.
Ce sera la meilleure décision que
vous ayez jamais prise.**

*win***Fit**TM

BODY SHAPING SYSTEM

LIFEWAVE®

Pour plus d'informations sur LifeWave®, veuillez contacter :

LifeWave, Inc. | 9775 Businesspark Ave., San Diego, CA 92131, États-Unis
Tél./fax : 858-459-9876 | customerservice@lifewave.com | www.lifewave.com

LifeWave Europe, Ltd. | Raheen Ind. Est., Athenry, Co. Galway, Irlande
Tél. : +353 91 874 600 | Fax : +353 91 874 655 | customerserviceeu@lifewave.com | www.lifewave.com

SUIVEZ-NOUS : WWW.LIFEWAVE.COM

