

**VOTRE  
PARCOURS  
COMMENCE  
ICI**



# FÉLICITATIONS POUR AVOIR FAIT LE PREMIER PAS EN VUE DE PERDRE DU POIDS ET DE VIVRE UNE VIE PLUS SAIN !

Bienvenue dans notre programme nutritionnel de gestion du poids OGX!

L'équipe OG vous accompagnera dans cette entreprise palpitante et répondra à toutes les questions que vous pourriez avoir.

Il est temps de commencer à vous sentir mieux dans votre peau.

# PROGRAMME DE TRANSFORMATION OGX

Le programme de gestion nutritionnelle OGX est un plan où vous remplacez 2 de vos repas avec notre lait frappé OGX pour la gestion du poids, ogxFENIX™, et appréciez une option saine pour votre troisième repas.

Avec ce nouveau programme de repas, un peu d'exercice, et les bienfaits du ganoderme *lucidum* certifié biologique, ORGANO™ offre un moyen pratique et amusant de perdre du poids et de vous sentir bien dans votre peau.

NOUS VOUS PRÉSENTONS

**OGX4 FENIX™**





OgxFENIX™ est notre recette exclusive de substitut de repas qui est prêt à être mélangé avec du lait écrémé ou partiellement écrémé.

Voici certains des bénéfices que vous pouvez obtenir d'OgxFENIX™

**GANODERME**

**PROTÉINE DE  
LACTOSÉRUM  
SANS RBGH**

**DES VITAMINES  
UTILES**

**DES VITAMINES  
UTILES**

**DES FIBRES  
PROBIOTIQUES**

**DES  
ÉLECTROLYTES**

**SANS GLUTEN**

## GUIDE NUTRITIONNEL DE PROGRAMMATION DE REPAS

Le voici, votre guide pour la durée du programme. Il vous suffit de choisir l'une des trois options pour votre programme de repas. Vous pouvez changer d'option chaque jour ou l'adapter aux exigences de votre mode de vie.

Pour perdre du poids, remplacez deux repas par jour par ogxFENIX™. Mélangez une cuillère avec 8-10 oz. (250-300ml) de lait allégé en gras /écrémé ou du lait de soja.

# PROGRAMMATION DE REPAS

## OPTION 1

**Petit-Déjeuner** Repas sain

**Millieu de journée** Pro Meal (Encas)

**Déjeuner** Préparation OG

**Millieu d' d'après midi** Pro Meal (Encas)

**Dîner** Préparation OG

## OPTION 2

**Petit-Déjeuner** Préparation OG

**Millieu de journée** Pro Meal (Encas)

**Déjeuner** Repas sain

**Millieu d' d'après midi** Pro Meal (Encas)

**Dîner** Préparation OG

## OPTION 3

**Petit-Déjeuner** Préparation OG

**Millieu de journée** Pro Meal (Encas)

**Déjeuner** Préparation OG

**Millieu d' d'après midi** Pro Meal (Encas)

**Dîner** Repas sain

# OPTION 1

SUGGESTION DE MENUS



**PETIT-DÉJEUNER** Repas sain

+



**DÉJEUNER**



+



ogxFENIX™

**DÎNER** ogxFENIX™

# OPTIONS DE PETIT-DÉJEUNER

- 1 tasse de yaourt de style grec faible en matière grasse, 120 ml de myrtilles, 120 ml de pêche en tranches, 60 ml de cerneaux de noix
- 1 oeuf brouillé, 1 tranche de pain complet grillé, 15 ml de confiture, 240 ml de lait écrémé
- ½ bagel avec 30 ml de fromage à tartiner, 1 orange moyenne
- 240 ml de fromage blanc à 2 %, 1 tasse de fraises



- Flocons d'avoine, 240 ml de lait écrémé, 20 raisins secs, une pincée de cannelle
- Omelette à 3 oeufs avec 120 ml de champignons émincés, 60 ml d'oignons coupés en dés, 28 g de mozzarella faible en matière grasse et une petite banane tranchée avec 120 ml de framboises
- 240 ml de fromage blanc à 2 %, 1 tasse de n'importe quel type de baies



# OPTION 2

SUGGESTION DE MENUS



+



**PETIT-DÉJEUNER** ogxFENIX™

**DÉJEUNER**



+



**DÎNER** ogxFENIX™

# OPTIONS DE DÉJEUNER:

- Sandwich avec 90 g de blanc de dinde, 2 tranches de pain complet, 10 ml de moutarde, 1 tranche de fromage suisse, 1 branche de céleri, 1 bâtonnet de carotte, une pomme pour le dessert
- 3 oz./85 g de poulet (sans peau), 1 patate douce de taille moyenne au four, une salade avec 30 ml de vinaigrette, 120 ml de pâtes avec 60 ml de sauce tomate
- 4 oz./113 g de saumon, 8 pointes d'asperge, salade avec 15 ml de vinaigrette, 240 ml de framboises
- 1 côtelette de porc, salade avec 15 ml de sauce ranch, 1 patate douce au four avec 15 ml de margarine

- 4 oz./113 g d'ail émincé, 120 ml de poivrons verts émincés, 120 ml de poivrons rouges émincés, ½ oignon émincé, 15 ml d'huile d'olive pour la friture, 120 ml de riz cuit
- 3 oz./85 g de poulet (sans peau), 120 ml de carottes cuites, salade avec 30 ml de vinaigrette, 120 ml de pâtes avec 60 ml de sauce tomate
- 3 oz./85 g de thon jaune avec salade (niçoise), 240 ml de haricots verts

# OPTION 3

SUGGESTION DE MENUS



**PETIT-DÉJEUNER** ogxFENIX™

+



**DÉJEUNER** ogx



+



FENIX™

**DÎNER** Repas sain

# OPTIONS DE DÎNER

- Ragoût de poulet avec 4 oz./113 g de blanc de poulet, 240 ml de bouillon de légumes, 1 carotte émincée, 1 branche de céleri émincée, 1 petite courge d'été émincée, ½ oignon en dés, 60 ml de haricots verts, tranche de pain complet, 5 ml de beurre, salade de fruits en dessert
- 4 oz / 114 g de poisson grillé accompagné de 120 ml de poivrons, 60 ml d'oignon et 120 ml d'aubergine, salade avec 15 ml d'huile d'olive au citron ou de pesto, 120 ml de riz brun, 1 pomme au four avec une pincée de cannelle
- 4 oz./113 g de saumon, 8 pointes d'asperge, salade avec 15 ml d'huile d'olive au citron, 240 ml de framboises
- 3 oz./85 g de poulet (sans peau), 120 ml de carottes cuites, salade avec 15 ml d'huile d'olive au citron, 120 ml de pâtes au beurre

- 1 côtelette de porc accompagnée de salade, 1 patate douce au four, 1 tranche de pain complet avec 5 ml de beurre
- 3 oz. /85 g de poulet (sans peau), 1 patate douce de taille moyenne au four, salade avec 15 ml d'huile d'olive au citron, 120 ml de pâtes avec du beurre
- 6 oz / 170 g d'ailoyau accompagné d'une salade avec 15 ml d'huile d'olive au citron, 480 ml de champignons sautés, 120 ml de haricots verts, 1 petite pomme de terre cuite au four avec 5 ml de beurre, 120 ml de fruits pour le dessert

ALORS, QU'EN EST-IL DU

# CAFÉ ET THÉ ?



# BONNE NOUVELLE

La caféine aide à contrôler votre poids de quatre manières complètement distinctes:

- La caféine peut vous aider à réprimer l'appétit
- La caféine peut vous aider à favoriser un métabolisme sain
- La caféine aide votre corps à brûler les graisses

Prendre de la caféine avant les repas réduit la quantité de nourriture dont vous avez besoin pour vous sentir rassasié.

**Nous vous invitons à boire des produits sans sucre comme le Café noir OG ou le Thé Vert OG.**



Bien que ce soit une habitude agréable, c'est vraiment faire les choses à l'envers si vous souhaitez profiter pleinement des bienfaits de la caféine pour la perte de poids. Afin d'optimiser la capacité de la caféine à vous faire manger moins, vous devriez en absorber une quantité efficace au moins 15 minutes avant le début de votre repas !

Si la caféine n'est pas votre truc, il a été prouvé que le café décaféiné aide aussi à réduire la faim et à accroître l'hormone de satiété, la PYY.

Essayez nos tasses de déca « Te Amo »



## AMUSONS-NOUS

Voici quelques manières sympas de varier vos préparations en restant en bonne santé.



## CAFÉ GLACÉ

- 1 mesure (1 portion) de mélange nutritionnel ogxFENIX™  
arôme de vanille
- 8 oz. (300ml) de lait allégé en gras ou écrémé
- 1 sachet de café noir OG ou King of Coffee
- 3- 5 glaçons
- Mélangez et dégustez

## UN MILK-SHAKE AU CHOCOLAT SAIN

- 1 mesure (1 portion) de mélange nutritionnel ogxFENIX™  
arôme de chocolat
- 8 oz. (300ml) de lait allégé en gras ou écrémé
- 2,5 ml d'extrait de vanille
- 3- 5 glaçons
- Mélangez et dégustez



## DÉLICE À LA CANNELLE

- 1 mesure (1 portion) de mélange nutritionnel ogxFENIX™ arôme de vanille
- 8 oz. (300ml) de lait allégé en gras ou écrémé
- 30 ml de cannelle
- 2,5 ml d'extrait de vanille
- 3- 5 glaçons
- Mélangez et dégustez

## PLAISIR AUX BAIES

- 1 mesure (1 portion) de mélange nutritionnel ogxFENIX™ arôme de vanille
- 8 oz. (300ml) de lait allégé en gras ou écrémé
- 120 ml de baies surgelées mélangées (ou tout type de baies)
- 3- 5 glaçons
- Mélangez et dégustez

# AVANT DE COMMENCER

Assurez-vous de suivre vos progrès !

- 1 Prenez des « Photos avant transformation »
- 2 Pesez-vous
- 3 Mesurez vos parties du corps - *bras, hanches, cuisse, taille, cou* enregistrez les informations



OGX

## COMMENT OPTIMISER **VOS RÉSULTATS**

- Augmenter la quantité d'exercice. L'exercice n'est pas votre tasse de thé? Essayez quelque chose de simple. Commencez par marcher 20 minutes par jour (environ 3 000 pas).
- L'hydratation accroît la perte de poids. Buvez au moins 2 l (8 verres) d'eau chaque jour. Vous pouvez ajouter une tranche de citron ou de concombre pour un peu plus de saveur.
- Votre repas sain quotidien devrait comprendre une bonne part de légumes. Évitez les féculents (comme les pommes de terre).

- Vous luttez contre les fringales ? Faites une promenade ou savourez une tasse de thé vert ou de café noir OG (options sans sucre ajouté). Évitez de ne rien faire.
- Mettez un frein aux sucres ajoutés, ce qui comprend les boissons gazeuses, même allégées.
- Regardez « That Sugar Film », de Damon Gameau. Vous le trouverez sur votre App Store, sur Google Play ou sur YouTube.
- Évitez les aliments frits et la restauration rapide.

# TOP 7 DES CHOSES

QUE LES GENS PENSENT SAINES ALORS QU'ELLES NE LE SONT PAS

## 1. LES JUS DE FRUITS ET LES BOISSONS ÉNERGISANTES

Même si elles contiennent des vitamines et des minéraux, ces boissons « saines » sont saturées de sucre. Une seule portion de 240 ml de Gatorade original contient 14 grammes de sucre. Le même volume de Minute Maid Orange vous en apporte 24 grammes.

## 2. FRUITS SECS

Juste pour vous donner une idée : 120 ml de canneberges fraîches contiennent 2 g de sucre ; 120 ml de canneberges séchées en contiennent 37 g, soit 9 cuillères à café. Ces dernières contiennent en outre des conservateurs.

## 3. MUESLI, CÉRÉALES ET FLOCONS D'AVOINE INSTANTANÉS

La plupart des céréales sont saturés de sucre et de glucides raffinés. Les Raisin Bran de Kellogg's contiennent 19 grammes de sucre par portion et les Special K 12 grammes.

## 4. BARRES DE CÉRÉALES.

De nombreuses barres énergétiques ou céréalières sont très proches des barres chocolatées ou des bonbons pour ce qui est du sucer. Vérifiez vous-même l'étiquette. Vous serez surpris.

## 5. PÂTES À TARTINER

À moins que vous ne choisissiez la version sans sucre, celles-ci en contiendront très probablement de bonnes doses.

## 6. SAUCE BARBECUE, TOMATE, KETCHUP

Chaque cuillère à soupe de sauce barbecue contient deux cuillères à café de sucre. Juste pour vous faire une idée.

## 7. PRODUITS FAIBLES EN MATIÈRES GRASSES

Généralement, quand des graisses sont retirées d'un produit, elles sont remplacées par du sucre pour compenser le goût.

Étudiez les étiquettes au dos : 4 grammes correspondent à une cuillère à café de sucre

Selon American Heart Association (AHA), la quantité maximale de sucres ajoutés que vous devriez consommer par jour est de :

**Hommes : 37,5 g ou 9 cuillères à café.**

**Femmes : 25 g ou 6 cuillères à café.**





## **FINALISER** LE PROGRAMME

Au terme de vos 90 jours, il sera temps de comparer vos résultats.

- Lorsque vous prendrez votre photo « après transformation », prenez-la au même endroit que votre photo « avant transformation ».
- Pesez-vous en premier lieu le matin pour obtenir les meilleurs résultats
- Mesurez les parties de votre corps une fois que vous aurez achevé le programme

Les résultats peuvent varier d'une personne à l'autre. Pour de meilleurs résultats, nous vous recommandons de réduire votre apport calorique quotidien, les sucres ajoutés, les glucides, et d'accroître votre activité physique journalière.

Il vous est suggéré de présenter ces produits à votre médecin et de lui demander conseil si vous envisagez de changer d'alimentation, de débiter un programme d'exercice, en cas de grossesse ou d'allaitement, d'allergies ou de traitement, ou de suivi médical.

Le programme n'est pas indiqué pour les enfants de moins de 18 ans.

Pour toute question, préoccupation ou suggestion, veuillez nous rendre à l'adresse suivante **[organogold.com/ogx](https://www.organogold.com/ogx)**



# SUIVEZ VOS **PROGRÉS**

	<b>POIDS</b>	<b>POITRINE</b>	<b>TAILLE</b>	
DÉBUT	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
JOUR 30	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
JOUR 60	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
JOUR 90	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

**COU**

**FESSES**

**BRAS**

**CUISSE**

**HANCHES**

