

Mincifine

LA MÉTHODE MINCEUR DE



Fleurance
nature



**MAIGRIR
NATURELLEMENT**
sur www.mincifine.fr



La première méthode DETOX-MINCEUR qui s'appuie sur le respect des habitudes alimentaires et sur une détoxification globale de l'organisme pour **mincir durablement et sans frustration.**

La France a tout récemment été élue 2^e pays au monde où l'on mange le mieux¹ (qualité et équilibre de l'alimentation). Une position qui vient corroborer le fait que la minceur est depuis toujours une des préoccupations principales des français, 75% d'entre eux avouent en effet faire attention à leur poids. Alors que jusqu'à présent la majorité souhaitait avant tout perdre quelques kilos superflus, aujourd'hui **1/3 des Français de plus de 18 ans est en surpoids**². Force est de constater que l'obésité est devenue un véritable enjeu national. Un bouleversement dans la perception de la minceur est en cours grâce à la **prise de conscience de l'importance de la NUTRITION MINCEUR**. Pour preuve, un récent sondage nous apprend que **62 % des Français sont motivés à perdre du poids pour des raisons de santé**³.

Au-delà de l'aspect esthétique, le surpoids peut être responsable de nombreux troubles de la santé tels que le cholestérol, le diabète, les troubles cardio-vasculaires, les problèmes d'articulations, les problèmes de sommeil, de fatigue, de stress... Depuis plus de 40 ans, Fleurance Nature s'attache à faire partager son expertise de la nutrition ciblée afin d'améliorer le bien-être de chacun au quotidien.

Pour 2015, la marque s'est donc appliquée à mettre au point une méthode innovante, efficace, naturelle et équilibrée, entièrement personnalisée :

LA METHODE MINCEUR MINCIFINE

www.mincifine.fr

1. Étude de l'ONG Oxfam janvier 2015

2. Étude OBEPI 2012

3. Sondage Toluna pour la marque d'édulcorant Truvia 2013



Les fondements de la méthode minceur **Mincifine**

La méthode **Mincifine** est une méthode globale MINCEUR/DETOX/SANTE qui va plus loin que le simple calcul d'IMC et se base sur un questionnaire extrêmement détaillé qui prend en compte le mode de vie pour dresser un bilan détox minceur personnalisé.

ON NE MAIGRIT PAS DURABLEMENT SI ON NE DÉTOXIFIE PAS SON ORGANISME

Il a été établi que **l'efficacité des régimes est illusoire à long terme si l'organisme n'a pas au préalable été détoxifié**. Les différents travaux et les recherches du Docteur Curtay l'ont notamment conduit à la conclusion que de nombreux polluants provoquent des inflammations qui vont perturber le cycle normal d'amincissement. Ainsi, pour trouver son équilibre pondéral et préserver sa santé, il est nécessaire de :

🍃 **réduire son exposition aux polluants** : certains emballages en contact avec les aliments, le tabac, les produits d'entretien, les perturbateurs endocriniens, le stress, le mode de cuisson des aliments...

🍃 **se détoxifier** au maximum en éliminant les aliments pro-inflammatoires et en privilégiant au contraire les aliments dits « anti-inflammatoires ».



L'expertise détox du Docteur Curtay associée à la précision du questionnaire de la méthode **Mincifine** vont permettre d'identifier les différents polluants du quotidien et d'apprendre à limiter les aliments pro-inflammatoires. **De nombreux dossiers ainsi que des tests en ligne rédigés par le Docteur Curtay sont disponibles au sein de l'espace personnel « adhérent » de la méthode Mincifine.**



Plus qu'un site de coaching minceur, la méthode **Mincifine** est une méthode en ligne inédite qui s'appuie sur 3 piliers qui ont fait leurs preuves :

1

Les 40 ans de savoir-faire de Fleurance Nature dans la nutrition ciblée à travers les actifs naturels et bio. 2 formules détox et minceur haute concentration ont été spécifiquement développées pour accompagner de manière optimale la méthode **Mincifine**.

2

Les 30 ans de compétences en informatique médicale et en gestion du poids de la Clinique du poids, reconnue dans le monde entier et récompensée par de nombreuses distinctions, notamment aux USA, pour ses avancées dans le traitement du surpoids.

3

L'expertise du Docteur Jean-Paul Curtay, Médecin Nutritionniste, pionnier de la nutrithérapie et de Catherine Malpas, Praticienne de santé Naturopathe. 2 praticiens reconnus, à la pointe des dernières avancées nutritionnelles en matière de détoxification et d'index glycémique pour faciliter la perte de poids tout en améliorant durablement la santé et le bien-être.

MAIGRIR SANS FRUSTRATION GRÂCE À UNE ALIMENTATION À IG BAS



Il est scientifiquement prouvé que la mauvaise gestion du sucre dans le sang fait augmenter le stockage de la masse grasse. Ainsi, **privilégier des aliments à faible Index Glycémique (IG) permet de manger à satiété et sans frustration**, tout en réduisant le taux d'insuline dans le sang. Cela permet ainsi d'éviter le stockage de masse grasse et favorise la perte de poids, sans pour autant réduire la masse musculaire ni provoquer de sensation de fatigue.

A travers la méthode **Mincifine**, Catherine Malpas, Praticienne de Santé Naturopathe, nous apprend pourquoi, contrairement à de nombreuses autres méthodes de régime, il est inutile de supprimer radicalement les glucides de son alimentation. Son but est de nous sensibiliser sur les aliments à faible IG. Elle nous explique par exemple comment en fonction du mode de cuisson d'un repas, un aliment peut passer d'un IG élevé à un IG moyen voire faible... pour une silhouette qui s'affine naturellement, sans sensation de faim !



De nombreux dossiers rédigés par Catherine MALPAS sont disponibles au sein de l'espace personnel « adhérent » de la méthode Mincifine.

Des vidéos de ces deux experts sont également disponibles sur le site www.mincifine.fr

La méthode Mincifine, COMMENT ÇA MARCHE ?

1 Un bilan personnalisé grâce à un questionnaire détaillé

L'aventure commence par le renseignement d'un questionnaire très complet sur le mode de vie et les habitudes alimentaires (15 minutes) qui permet d'établir un bilan unique et personnalisé.



2 Vers une rééducation alimentaire équilibrée et sans frustration

L'analyse du bilan permet ensuite de proposer un programme détox et minceur unique. Il comprend des plannings de repas journaliers et hebdomadaires le plus proche possible des habitudes alimentaires ainsi que des conseils pour éliminer les polluants du quotidien.



Impensable de terminer un repas sans un morceau de fromage ou un carré de chocolat ? La méthode Mincifine adapte le programme pour pouvoir y intégrer nos éventuelles petites faiblesses alimentaires.



Envie d'un autre plat que celui proposé ? La méthode Mincifine propose jusqu'à 600 recettes simples et appétissantes et même une liste de course personnalisée pour pouvoir réaliser les menus de la semaine.

Aucun aliment n'est interdit et tous les produits proposés sont des aliments courants, faciles à trouver. La méthode Mincifine respecte avant tout le bon équilibre alimentaire, indispensable au maintien du capital santé dans la durée.

3 Un programme adaptable au fil du temps

Avec le soutien des diététiciennes, il est possible de modifier son programme en fonction de l'évolution de ses contraintes de vie (vacances, changement d'habitudes le midi...). Un écart ? Des sorties prévues ? Un besoin de lâcher du lest ? La gestion simple et intégrée des écarts et la large palette de menus proposés permet de conserver une vie sociale normale, d'éviter l'effet « yo-yo » et le sentiment d'exclusion sociale inhérents à la majorité des régimes trop restrictifs.



LES OUTILS de la méthode Mincifine

- Des diététiciennes disponibles par mail ou par téléphone
- Un planning de menus journaliers et hebdomadaires
- Une application mobile pratique pour suivre et compléter les plannings
- Un indice d'efficacité journalier
- Le bilan détaillé chaque semaine
- La liste de courses hebdomadaire (avec des produits de saison) entièrement personnalisée
- Plus de 125 groupes d'aliments prescrits regroupant plus de 1400 aliments
- Plus de 600 recettes (des recettes lights, des recettes de chefs...)
- Plus de 250 dossiers nutritionnels

POURQUOI ÇA MARCHE ?

LA MÉTHODE MINCIFINE C'EST :

- ✓ Une approche minceur détox minceur qui ne se limite pas au poids
- ✓ Un programme minceur équilibré
- ✓ Vos goûts et vos habitudes alimentaires respectés
- ✓ Aucun interdit alimentaire
- ✓ Une méthode facile à suivre qui vous fait oublier que vous êtes au régime !
- ✓ Des plans journaliers adaptables au fil du temps avec nos diététiciennes
- ✓ Des produits d'accompagnement pour optimiser l'efficacité de votre programme



FORFAIT MINCIFINE CLASSIQUE
Programme minceur Mincifine

MOINS DE
0,5€ / JOUR
Dès 2 kg à perdre

NOUVEAU DETOX - MINCEUR

2 produits d'accompagnement bio

Haute Concentration pour booster l'efficacité du régime



NOUVEAU

BOÎTE DE 14 STICKS, 19,90€

Complément alimentaire - Pour 7 jours - Au bon goût de citron

LE BIO-ACTIVATEUR DETOX

Aide à détoxifier l'organisme en agissant sur les principaux émonctoires.



2 sticks apportent l'équivalent de 11g de plantes sèches BIO

Aloe vera
pour soutenir la digestion et le fonctionnement normal du tractus intestinal (avec le bouleau)

Artichaut
pour soutenir l'élimination rénale

Bouleau
pour favoriser les fonctions de détoxification de l'organisme

Pissenlit
pour maintenir une fonction hépatique normale



LE BIO-ACTIVATEUR MINCEUR

Une synergie de plantes spécialement étudiée pour agir à plusieurs niveaux sur le métabolisme et notamment sur la glycémie (grâce à la cannelle).



2 comprimés apportent l'équivalent de 7,5g de plantes sèches BIO



Orthosiphon
pour faciliter la perte de poids

Cannelle
pour aider à maintenir une glycémie normale

Thé vert
pour stimuler la dégradation des graisses

Aubier de tilleul
pour faciliter les fonctions d'élimination de l'organisme



NOUVEAU

BOÎTE DE 42 COMPRIMÉS, 21,90€

Complément alimentaire - Pour 21 jours

PROGRAMME COMPLET

LE BIO-ACTIVATEUR

LE BIO-ACTIVATEUR

DETOX
7 JOURS



MINCEUR
21 JOURS



FORFAIT MINCIFINE PRIVILÈGE :
Programme minceur Mincifine
+ coffret(s) de 2 bio-activateurs

MOINS DE

1€
/ JOUR

Des 2 kg à perdre

Tous les produits Fleurance Nature sont en vente par correspondance au 05 62 06 14 48 et sur www.fleurancenature.fr