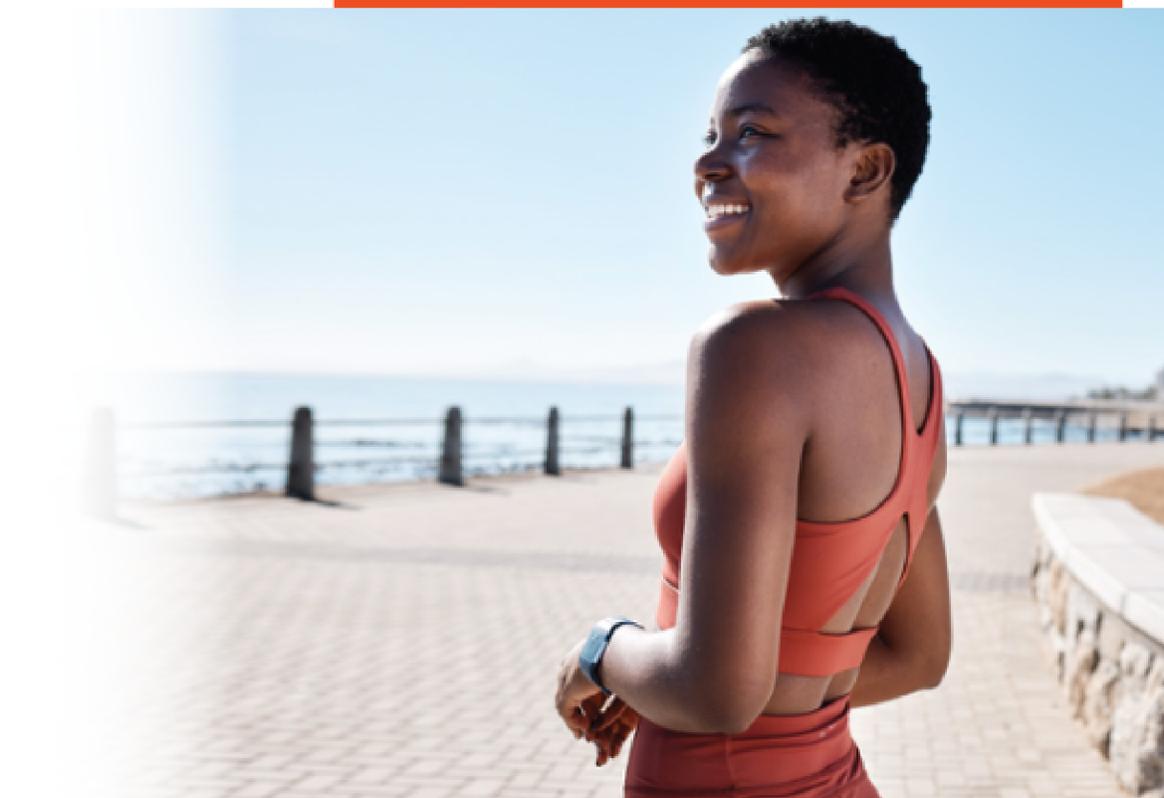


W8 Magic™ Caps

Brûleur de graisse thermogénique

FORMULE DE GESTION DU POIDS



Augmente la combustion des graisses et l'énergie ! W8 Magic Caps est un puissant brûleur de graisse thermogénérique idéal pour les personnes souhaitant perdre de la graisse ou un excès de poids sans perdre de muscle. En favorisant la thermogénèse, l'organisme brûle davantage de graisses et de calories. Il le fait en partie en convertissant la graisse blanche (laquelle stocke l'énergie supplémentaire et peut s'accumuler en cas d'obésité) en graisse brune (pouvant être activée pour générer de l'énergie dans le corps, ce qui permet de brûler les calories et les graisses).

W8 Magic Caps stimule également rapidement le métabolisme, ce qui améliore la façon dont le corps brûle les calories et les graisses. Il est efficace pour décomposer les réserves de graisse du corps, entraînant une perte de graisse rapide et une amélioration de la composition corporelle. Non seulement il aide à mobiliser les graisses pour obtenir de l'énergie pendant l'exercice, mais il augmente également la dépense énergétique au repos, de sorte que vous continuez à brûler des calories même au repos. Cette augmentation de la production d'énergie accroît également la capacité d'entraînement et les performances. Par ailleurs, W8 Magic Caps réduit la sensation de faim et l'envie de grignoter.

Une étude scientifique montre que les ingrédients clés de W8 Magic Caps sont très efficaces pour stimuler les séances d'entraînement et favoriser un poids santé. L'efficacité des grains de paradis (une épice similaire au gingembre) en tant que brûleur de graisse sans stimulant est étayée par les résultats d'études scientifiques et par l'utilisation de cette épice dans la médecine traditionnelle. La capacité de Capsimax® (un extrait concentré d'un composé naturel présent dans les piments rouges) à stimuler la thermogénèse est également bien étayée par la recherche scientifique. Le GBB-EEC (Gamma-Butyrobetaine Ethyl Ester Chloride) est une découverte révolutionnaire faite par des scientifiques pour améliorer la capacité naturelle de l'organisme à produire de la L-Carnitine, qui l'aide à transformer les graisses en énergie. Enfin, la berbérine, un composé naturel, est réputée pour son efficacité à agir sur l'organisme au niveau moléculaire afin d'aider à réguler le métabolisme.

Stimule l'énergie et la combustion des graisses!

LES AVANTAGES PEUVENT INCLURE:

- Aide à réduire la graisse corporelle et à améliorer la composition corporelle
- Favoriser une gestion saine du poids
- Favoriser un métabolisme sain
- Augmentation de l'énergie et l'endurance
- Réduction de l'appétit et les fringales
- Amélioration de l'humeur et la santé en général

DÉTAILS DU PRODUIT:

- Formule de gestion du poids thermogénique puissante pour brûler les graisses
- Ingrédients issus d'études avec des propriétés anti-graisse prouvées
- Associer à un régime alimentaire sain recommandé pour des résultats optimaux

Pour plus d'informations, contactez un Brand Partner indépendant B-Epic.



En exclusivité chez B-EPIC Votre conseiller(e)

W8 Magic Caps

Formule de Gestion du Poids

DÉTAILS DU PRODUIT

MODE D'EMPLOI: Mélanger 1 sachet en bâton dans 25 cl d'eau. Peut être pris avec ou sans nourriture. Il est recommandé de le prendre au moins 6 heures avant le coucher pour ne pas entraver le sommeil.

Il est recommandé de l'utiliser avec le protocole W8 Magic Diet Guide.

AVERTISSEMENT: TENIR HORS DE PORTÉE DES ENFANTS. Contient environ 140 mg de caféine par portion. Fabriqué avec de la caféine naturelle d'origine végétale.

ATTENTION: Consultez votre médecin avant de prendre ce produit ou tout autre complément alimentaire, en particulier si vous êtes enceinte ou si vous allaitez, si vous souffrez d'une maladie, si vous prenez des médicaments ou si vous avez moins de 18 ans.

STOCKAGE: Conserver dans un endroit frais et sec pour préserver la fraîcheur.

FABRIQUÉ AUX ÉTATS-UNIS



Supplement Facts

30 servings per container

Serving Size: 1 capsule

Amount Per Serving	% DV*
W8 Magic Adipose Melt Blend 720 mg †	
Green Tea Leaf Extract (<i>Camellia sinensis</i>), Berberine HCL, Natural Caffeine (from green tea), Capsimax Capsicum Extract® (capsicum fruit extract), Grains of Paradise Extract (<i>Aframomum melegueta</i>), Gamma-Butyrobetaine Ethyl Ester Chloride (GBB-EEC)	

Not a significant source of calories, calories from fat, total fat, saturated fat, cholesterol, sodium, total carbohydrate, dietary fiber, sugars, protein, vitamin A, vitamin C, calcium, iron.

* Percent Daily Values (DV) are based on a 2,000 calorie diet.

† Daily Value not established.

Autres Ingrédients: Green Veggie HPMC Capsule (chlorophyll color), Silicon Dioxide

Convient aux végétariens, sans gluten, sans glutamate monosodique (MSG)

Sans OGM, sans conservateurs, sans agents de remplissage

Fabriqué aux États-Unis avec des ingrédients provenant du monde entier.

Fabriqué dans une usine certifiée cGMP et enregistrée auprès de la FDA. Testé par un organisme indépendant.

Capsimax Capsicum Extract® est une marque déposée d'OmniActive Health Technologies Ltd.

Les déclarations n'ont pas été évaluées par la Food and Drug Administration. Le produit n'est pas destiné à diagnostiquer, traiter, guérir ou prévenir une maladie.

Les résultats individuels peuvent varier. Pour plus d'efficacité, prendre dans le cadre d'un mode de vie sain en général. Comme pour de nombreux compléments alimentaires, une utilisation cohérente est essentielle pour maximiser les avantages.

Pour obtenir les meilleurs résultats, suivez le guide diététique de W8 Magic Diet Guide



Télécharger sur bepic.com.



En exclusivité chez B-EPIC Votre conseiller(e)

Guide Diététique

Chaque personne étant différente, nous vous encourageons à adopter un régime alimentaire sain qui vous convienne et qui réponde à vos objectifs. Voici quelques conseils à suivre si vous souhaitez perdre du poids.

Pour maximiser la perte de poids, limitez votre apport calorique à 1 250 calories par jour, prenez vos suppléments B-Epic tous les jours et respectez la liste des aliments approuvés. Planifiez également vos repas à l'avance et assurez-vous d'avoir à portée de main un grand nombre d'aliments sains.

Mangez des aliments sains et variés pour vous assurer d'obtenir les nutriments dont votre corps a besoin ; limitez les aliments moins sains ou réservez-les pour des occasions spéciales ; et faites attention à la taille des portions et à la quantité totale d'aliments que vous consommez. Essayez de prendre votre premier repas dans les 30 à 60 minutes qui suivent votre réveil et arrêtez de manger 2 à 3 heures avant de vous coucher.

Avant d'entamer votre démarche de perte de poids, pesez-vous et prenez des mesures et une photo « avant ». Pesez-vous ensuite tous les trois jours à la même heure pour suivre vos progrès. De plus, chaque mois, prenez vos mesures et une photo pour voir vos résultats.



Conseils pour une alimentation plus saine

- Gardez des aliments sains à portée de main.
- Éliminez les aliments malsains de votre maison.
- Ne faites pas vos courses lorsque vous avez faim.
- Ne sautez jamais le petit-déjeuner.
- Buvez de l'eau pendant les repas.
- Mangez davantage d'aliments frais et d'aliments complets.
- Commencez votre repas par une salade.
- Incluez des protéines saines à chaque repas.
- Choisissez des aliments contenant des graisses saines.
- Grignotez des noix, des graines ou des légumes colorés.
- Privilégiez les bons glucides tels que les céréales complètes.
- Mangez moins d'aliments transformés.
- Évitez tout ce qui est frit, pané ou crémeux.
- Réduire les graisses saturées et les graisses trans.
- Réduisez votre consommation de sel, de sucre et d'édulcorants.
- Ralentissez et mâchez bien.
- Mangez dans des assiettes plus petites.
- Ne mangez pas en regardant la télévision.

Comment ne pas avoir faim pendant le régime

Évitez d'avoir faim, car la faim pousse le corps à stocker les graisses et ralentit le métabolisme. Pour vous aider à éviter la faim, mangez suffisamment de protéines à chaque repas, faites le plein de légumes et buvez beaucoup d'eau. Si vous avez faim, buvez plus d'eau ou asseyez-vous et prenez un repas sans distraction. Si vous mangez peu de glucides, vous devrez peut-être manger plus que d'habitude. De même, ne prenez une petite collation que si vous avez faim.

Stimuler l'hydratation pour perdre du poids

Essayez de boire au moins 8 à 16 tasses par jour, réparties tout au long de la journée, en fonction de votre poids corporel. Voir le tableau ci-dessous. Le thé et le café non sucrés conviennent également. Évitez les boissons gazeuses, les boissons sportives, les jus de fruits, le lait et les boissons alcoolisées. Il a été démontré que boire suffisamment d'eau contribue à la perte de poids, en particulier lorsque l'eau est consommée avant les repas. Buvez donc 2 tasses d'eau avant chaque repas. Buvez également un verre d'eau chaude le matin ; elle a un effet nettoyant.

Poids corporel (k)	45	54	64	73	82	90	100	109	118
Consommation d'eau	1.8+	2.1+	2.4+	2.6+	2.8+	3.1+	3.3+	3.5+	3.8+



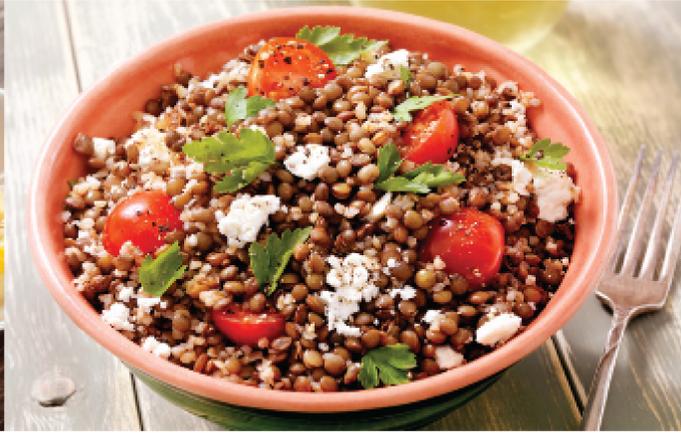
Aliments approuvés



Protéines saines

Afin d'éviter les carences, il convient de consommer 0,35 g de protéines par livre et par jour. Pour la construction musculaire, il faut apporter 1 g de protéines par livre et par jour. Consommez la viande rouge avec modération.

- Blancs d'œufs (ajouter les jaunes pour la saveur)
- Poisson (flétan, saumon, tilapia, etc.)
- Volaille (poulet, dinde, etc.)
- Yaourt grec, fromage blanc 2%
- Quinoa, Tofu biologique
- Protéines de blé en poudre
- Barre protéinée à faible teneur en glucides



Haricots/Légumineux

- Haricots noirs, haricots rouges, haricots pinto
- Haricots de Lima, pois noirs
- Lentilles, fèves de soja (edamame)

En plus, les noix et les graines peuvent être consommées avec modération. Elles doivent être non salés. Il est préférable de choisir des produits crus.

- Graines de lin, Pepitas, graines de Chia
- Graines de tournesol, graines de sésame
- Amandes et noix (10 max)



Légumes à combustion lente

- Brocoli, chou-fleur, courgette
- Asperges, céleri, pak-choï
- Choux de Bruxelles, Choux
- Épinards, chou frisé, romaine, laitue
- Plante à œufs, artichauts, pousses de bambou
- Courge spaghetti, patate douce
- Pois, haricots verts, germes de soja
- Oignons, poivrons, piments
- Carottes, betteraves, champignons
- Ail, Choucroute, Kimchee
- Plus, toutes les herbes (fraîches ou séchées)



Fruits digérés lentement

- Tomates
- Avocats (1 tasse/1 repas maximum)

Si vous faites de l'exercice, vous pouvez ajouter des fruits au petit-déjeuner et 30 minutes avant ou après votre séance d'entraînement. Cependant, pour maximiser la perte de poids, il est préférable de limiter ces aliments.

- Pommes, oranges, poires
- Nectarines, abricots, pêches
- Prunes, pamplemousse, kiwi
- Cerises, grenades
- Airelles, citrons, limes
- Mûres, myrtilles
- Framboises, fraises



Glucides sains

Si vous faites de l'exercice, vous pouvez ajouter des glucides sains au petit-déjeuner et 30 minutes avant ou après votre séance d'entraînement. Cependant, pour maximiser la perte de poids, il est préférable de limiter ces aliments.

- Flocons d'avoine (flocons d'avoine coupés en acier ou flocons d'avoine)
- Riz ou orge perlé
- Pain complet
- Pain complet Pumpernickel
- Spaghetti (cuits al dente)
- Tortillas de blé



Graisses saines

Consommez des graisses saines avec modération (2 cuillères à café par jour).

- Beurre, ghee ou huile d'olive pour la cuisson à basse température
- Huile d'avocat, huile de macadamia ou huile de noix de coco pour la cuisson à haute température
- Huile d'olive et vinaigre balsamique pour la vinaigrette
- Huile de noix et vinaigre de vin blanc pour la vinaigrette
- Crème sans produits laitiers (seulement 1 à 2 cuillères à café par jour)



CLAUSE DE NON-RESPONSABILITÉ : Ce contenu est fourni à titre d'information uniquement et s'adresse à des adultes généralement en bonne santé. Il n'est pas destiné à se substituer à l'avis d'un professionnel de la santé. Consultez toujours votre médecin si vous avez des problèmes de santé avant de commencer un nouveau régime.

Exemples de repas

Les personnes qui réussissent le mieux leur régime, que leur objectif soit la perte de poids ou la prise de masse musculaire, mangent toujours les mêmes repas. Nous vous recommandons donc de trouver quelques repas que vous aimez et qui sont faciles à préparer. Mélangez les aliments figurant sur la liste des aliments autorisés. Composez chaque repas avec un élément de chacune des trois premières listes d'aliments. Incluez les aliments des autres listes avec modération ; toutefois, n'ajoutez des fruits et des glucides que si vous faites de l'exercice ce jour-là.

Idées de petit-déjeuner

- Œufs avec haricots noirs, salsa épaisse et avocat
- Agiter avec 30 grammes de protéines en poudre et de l'eau
- Omelette d'œufs, d'épinards et de saucisses avec des tranches de pommes
- Fromage blanc avec des tranches de tomates et des amandes
- Œufs brouillés avec haricots noirs et légumes mélangés
- Coupe de fruits au fromage blanc avec graines de citrouille
- Frittata au saumon fumé et aux poivrons rouges rôtis
- Frittata au curry avec tomates, poivrons et oignons
- Yaourt grec avec des baies et du bacon de dinde en accompagnement
- Œufs brouillés avec champignons grillés et ail

Idées de repas

- Salade Cobb composée d'œufs durs, de tomates, d'avocats, de bacon et de jus de citron
- Jambon, oignons sautés et poivrons dans un wrap de laitue
- Salade de fajitas avec guacamole et haricots noirs
- Hamburger enveloppé dans de la laitue avec une salade de 5 haricots
- Bol de burrito composé de poulet grillé, oignons, poivrons, haricots noirs et salsa.
- Steak, haricots pinto, légumes variés et guacamole
- Salade de thon avec chimichurri
- Boulettes de viande aux chipotles avec guacamole et salade

Idées de dîner

- Sauté de poulet à l'orange avec poivrons, oignons et brocolis
- Longe de porc à la mijoteuse avec légumes grillés au curry
- Bol de riz au bœuf effiloché et au chou-fleur
- Poisson grillé, légumes à la vapeur et haricots rouges
- Bœuf bio nourri à l'herbe, lentilles et légumes variés
- Longe de porc rôtie sur épinards flétris
- Poulet rôti avec chou-fleur épicé et haricots noirs
- Flétan grillé avec asperges rôties et jus de citron
- Bœuf haché avec chili aux haricots
- Poulet rôti aux choux de Bruxelles et aux amandes
- Œuf poché avec chorizo sur poivrons rouges et oignons sautés

