

## Produit minceur

Dernière mise à jour : 09-06-2008

### Produit minceur

Il y a un vaste choix de produits minceur sur le marché, mais les résultats sont-ils probants ? Est-ce que ces produits minceur peuvent vous assurer d'avoir un corps sain et svelte ?

Aux Etats-Unis, il y aurait environ 50 millions de personnes qui essaieraient de perdre du poids, mais malheureusement, seulement 5% des personnes qui essaient y arriveraient. Soyez vigilants avec certain produit minceur extrêmement cher mais avec un résultat plus que douteux. Une chose est sûre, la magie ne fait pas perdre du poids mais bien la volonté et persévérance.

Voici quelques exemples de produits minceur :

- Patch minceur : Leur efficacité a été mis en doute et il devient difficile de se procurer ce type de produit minceur.
- Pilule minceur magnétique : Devrait diminuer les graisses, mais non, ça ne marche pas !
- Musculation par stimulation électrique : Pas d'effet prouvé en tant que produit minceur.
- Boucle d'oreille minceur : Devraient supprimer la faim grâce à l'acupuncture. Reste encore à prouver si cela marche et si ce n'est pas plutôt un effet placebo.

Voici d'autres types de produits minceur

Les boissons ou autre produit substituant les repas. Le côté négatif de ces produits minceur est que lorsque la personne arrête de les prendre, elle reprendra rapidement du poids en raison de sensation de vide dans l'estomac. D'autres produits minceur sont les suppléments alimentaire, qui n'auront pas non plus un effet sur le long terme. De plus certaines pilules minceur peuvent avoir des effets secondaires graves. Par exemple les produit minceur composés de phenylpropanolamine hydrochloride peuvent augmenter la pression sanguine et créer des palpitations et l'Ephedra peut causer des troubles cardiaques allant jusqu'à l'arrêt cardiaque et la mort.

- Produit minceur Herbalife. Remplace deux repas. Les personnes utilisant cette méthode dépendent entièrement d'une alimentation artificielle et évitent simplement de manger des aliments naturels de peur de prendre du poids.
- Mega thin 100 Formula. La composition de ce produit contient un anti graisse, mais il est plutôt considéré comme un coupe faim et n'est donc pas efficace sur le long terme.
- Nestlé sweet success. Recommandé de prendre 3 fois par jour. N'aide pas la personne à avoir de bonnes habitudes alimentaires qui fait ce produit minceur n'est pas efficace sur le long terme.
- Ultra slim fast. Ce plan requière des exercices réguliers mais n'aide pas à prendre de bonnes habitudes alimentaires.
- Pilules avec de l'Ephedra. Ces produits minceur contiennent souvent un programme minceur qui est peut être plus efficace que la pilule elle-même qui en plus a des effets secondaires dramatiques qui peuvent aller jusqu'à la mort.
- Chitosan. Ces produits minceur sont riches en fibres provenant de crustacés. Ces fibres peuvent causer des diarrhées, des gonflements et des gaz. Ce produit ne fonctionne qu'avec un régime pauvre en graisse qui vous aiderait à perdre du poids sans le produit.
- Suppléments Chromium. Devrait soi-disant diminuer le sucre dans le sang, les graisses et le cholestérol, mais cause de l'anémie et des pertes de mémoire. Des études ont montré des effets positifs minimum voir même inexistant.
- Produit à base de thé vert. Connu pour ses propriétés anti-oxydantes, le thé vert aide à diminuer le cholestérol et les triglycérides, ainsi il pourrait aider à perdre du poids, mais la caféine contenue dans le thé pourrait créer des insomnies.
- Les suppléments St. John's Wort. Ce sont des coupes faim qui devraient aider à perdre du poids, mais ils engendrent des problèmes intestinaux, de la fatigue et des insomnies et peuvent avoir de fortes réactions allergiques

Si vous pensez utiliser un de ces produits minceur ou si vous participer à un programme minceur, il vous faudra changer vos habitudes alimentaires pour de plus saines.

Commencez par essayer notre recette minceur gratuitement en vous inscrivant à l'aide du formulaire ci-dessous. Vos données seront gardées sur notre serveur sécurisé et ne seront pas données ou vendues à des tiers