

FOIRE AUX QUESTIONS

FAQ QU'EST-CE QUI DIFFÉRENCIE LE PROGRAMME TR90 DES RÉGIMES TRADITIONNELS?

Il existe cinq différences majeures:

1. Les régimes traditionnels limitent les calories en réduisant la consommation de graisses, de glucides et de protéines de la même façon, ce qui entraîne un apport en protéines insuffisant. Le régime alimentaire de TR90 restreint les calories en réduisant les glucides et les lipides, mais tout en maintenant un apport protéique optimal pour favoriser une masse musculaire maigre.
2. La plupart des personnes consomment la majorité de leurs protéines au cours de leur repas le plus important, généralement au dîner. Au contraire, le programme TR90 répartit l'apport en protéines de façon égale sur vos trois repas principaux, ce qui entretient la masse musculaire maigre métaboliquement active tout au long de la journée.
3. Les régimes traditionnels sont riches en glucides -qui produisent un effet de stockage dans votre corps- et faibles en protéines -qui ont pour effet de "brûler les graisses". TR90 favorise des quantités optimales en protéines et évite les sucres raffinés.
4. Les régimes traditionnels ont tendance à être "taille unique". TR90 intègre un programme alimentaire conçu pour fournir des aliments d'une haute valeur énergétique et les protéines à des niveaux proportionnels à la taille de chaque individu.
5. Les régimes traditionnels sont conçus pour être suivis durant une période limitée dans le temps. TR90 intègre un régime alimentaire durable qui offre des niveaux optimaux en protéines, fruits et légumes. Il s'agit d'un régime alimentaire conçu non seulement pour compléter le programme de suppléments durant 90 jours, mais qui peut être aussi maintenu à vie.

FAQ COMMENT SAVOIR SI JE REÇOIS LA QUANTITÉ RECOMMANDÉE DE PROTÉINES À CHAQUE REPAS?

La recherche scientifique indique qu'il existe une quantité minimale de protéines, nécessaire pour soutenir la synthèse des protéines musculaires. Le programme nutritionnel TR90 encourage une consommation optimale de protéines, ce qui favorise l'entretien de la masse musculaire maigre, une sensation de satiété accrue, l'augmentation de la thermogénèse et une régulation améliorée du glucose dans le sang. Nous recommandons de respecter les portions du Guide du Programme en consommant deux portions de protéines à chaque repas en fonction de la taille de votre main.

FAQ COMMENT LES PRODUITS AGELOC TR90 FIT, TR90 CONTROL, AND TR90 JUMPSTART FAVORISENT-ILS LA GESTION DU POIDS ?

Nos recherches sur l'application de la science de l'expression des gènes à la gestion du poids a commencé par une recherche sur les changements dans l'expression des gènes. Nous avons comparé les muscles, le cerveau et le stockage du tissu adipeux chez des groupes d'individus maigres, avec des groupes d'individus en surpoids. Le profil de la combinaison d'ingrédients de TR90 apparaît plus proche du profil de l'expression des gènes des groupes maigres. Les ingrédients de TR90 aident à contrôler l'appétit, à entretenir un métabolisme sain et une masse musculaire maigre; chaque ingrédient est reconnu par des recherches indépendantes comme ayant des propriétés significatives sur la gestion du poids.

FAQ L'EXERCICE EST-IL VRAIMENT UN ÉLÉMENT IMPORTANT DE TR90? COMBIEN D'EXERCICE ET QUELS TYPES D'EXERCICE SONT RECOMMANDÉS POUR DE MEILLEURS RÉSULTATS?

L'exercice est important, et le programme TR90 met l'accent dessus. L'exercice est essentiel pour soutenir la masse musculaire maigre, améliorer votre taux métabolique au repos, et augmenter l'absorption des acides aminés dans les muscles. Le programme TR90 ne recommande pas une activité, une durée d'exercice, ou même un rythme cardiaque spécifique, puisque ceux-ci peuvent varier d'une personne à l'autre en fonction de ses besoins, de son âge et de son niveau physique du moment. Beaucoup de gens sous-estiment les avantages des entraînements de résistance, et pensent à tort qu'une routine quotidienne d'exercices aérobiques est suffisante. Bien que le programme TR90 ne décrivent pas des exercices spécifiques, les scientifiques de Nu Skin tiennent à souligner les avantages de combiner des entraînements de résistance avec une activité aérobique afin de maximiser les résultats du programme à long terme.

FAQ COMMENT PUIS-JE TIRER PARTI DE L'APPLICATION TR90 OU DU MICROSITE?

L'application et le microsite sont des outils essentiels pour vous aider à suivre vos progrès et à réussir. Cela peut vous demander un certain temps avant que vous ne vous habituez à leur utilisation régulière, mais vous verrez que ces outils sont très utiles et efficaces. Nous vous recommandons de prendre le temps de vous familiariser avec les fonctionnalités de l'application et du microsite. Nous vous encourageons également à communiquer avec les Services de Soutien qui vous guideront. Une voix amicale au téléphone peut rendre le processus d'apprentissage plus agréable et ces professionnels sont heureux de vous guider à travers les différentes étapes d'utilisation de ces outils.

FAQ POURQUOI L'APPLICATION DISPOSE T-ELLE D'UNE TROISIÈME COLLATION ALORS QUE LE GUIDE DU PROGRAMME NE RECOMMANDE QUE DEUX COLLATIONS PAR JOUR?

L'application TR90 est issue du programme global TR90 et intègre les légères différences propres à chaque marché à travers le monde. Ainsi, il est inclus une recommandation de deux à trois collations par jour. Nous recommandons de suivre les directives du Guide du Programme de votre marché, soit de consommer deux petites collations saines chaque jour entre les repas.

FAQ IL EST DIT QUE LES BALANCES NE SONT PAS LES MEILLEURS INDICATEURS DE RÉUSSITE, AUSSI POURQUOI EST-CE RECOMMANDÉ QUE JE ME PÈSE QUOTIDIENNEMENT?

Les gens qui mettent l'accent sur le processus de perte de poids et l'amélioration de la silhouette ont tendance à voir des progrès plus continus et moins de rechute. Le but de la balance est d'aider les gens à voir l'évolution de leur poids au cours du programme. Par exemple, si vous n'avez pas perdu de poids, mais vous avez perdu un peu de graisse, la balance affichera un changement du pourcentage en graisse corporelle, même si elle ne reflète pas un changement de poids. Vous réaliserez que le poids n'est pas aussi important que la masse de graisse corporelle et que les mesures corporelles changent. Assurez-vous d'utiliser la balance comme un outil d'amélioration de la composition corporelle, plutôt que de la situer au centre du programme.

FAQ QUE RECOMMANDENT LES SCIENTIFIQUES PHARMANEX POUR MESURER AU MIEUX LA GRAISSE CORPORELLE?

Les scientifiques Pharmanex recommandent d'utiliser des balances impédancemètres, qui lancent des courants dans les membres supérieurs et inférieurs, et qui sont à la fois pratiques et précises. Cette technologie consiste à lancer un courant électrique de faible densité à travers le corps afin d'en mesurer le niveau d'impédance: ces balances permettent de séparer la masse grasseuse et la masse maigre lors d'une pesée, en exploitant les différences de conductivité entre ces différents tissus. Plus la quantité de graisse corporelle est importante, plus l'impédance le sera également. Ces mesures sont fiables et ces balances sont disponibles dans les cabinets médicaux ou les centres de remise en forme. Certains modèles, tels que les Tanita et Omron, sont disponibles en usage privé. Les scientifiques Pharmanex estiment que ces balances sont idéales pour suivre les modifications de la composition du corps dans la durée.

FAQ LE GUIDE DU PROGRAMME FOURNIT QUELQUES RECETTES, MAIS EXISTE-IL UN LIVRE DE RECETTES PLUS COMPLET AVEC TR90?

Plutôt que de fournir une liste exhaustive de recettes et d'options de repas, nous voulons que vous appreniez à adapter ce que vous aimez manger en sélectionnant les meilleures options alimentaires dans les bonnes proportions, et en distribuant plus équitablement votre ingestion de nourriture durant la journée. Vous êtes plus susceptibles de réussir à court comme à long terme lorsque vous connaissez les principes d'une alimentation saine et les appliquez à vos repas quotidiens, plutôt que de vous reposer sur une liste de recettes. Toutefois, nous vous invitons à partager vos recettes préférées TR90 avec nous, les autres et votre partenaire de programme.

FAQ EST-IL POSSIBLE DE BOIRE DE L'ALCOOL, DU CAFÉ OU DU THÉ DURANT LE PROGRAMME DE 90 JOURS ?

- Le programme TR90 n'a pas de recommandation officielle quant à l'alcool, le café, ou le thé. En effet, TR90 propose les lignes directrices d'un programme nutritionnel incluant un apport suffisant de protéines, des portions optimales de fruits et de légumes, des choix de collations entre les repas, et souligne l'importance de parvenir à un déficit calorique. En suivant ces principes de base, vous arriverez à comprendre les intérêts et les désavantages d'y ajouter d'autres aliments ou boissons. Cependant, il est important de considérer les points suivants: l'alcool ajoute des calories vides, augmente le nombre de toxines, peut interférer avec la qualité du sommeil, peut augmenter l'activité des enzymes du foie, et se consomme souvent avec d'autres aliments gras et sucrés.
- Le café ajoute des calories supplémentaires dû souvent au sucre et au lait que l'on y ajoute, et contient de la caféine. Bien que certains puissent faire valoir que les stimulants comme la caféine ont des avantages en termes de perte de poids, les aspects négatifs de la caféine ont tendance à l'emporter sur les avantages. Par exemple, la caféine peut causer de l'agitation, une augmentation des battements cardiaques et de la pression artérielle, voire l'augmentation du stress.
- Le thé possède des avantages en termes de perte de poids, mais nous vous recommandons d'éviter tout ajout de sucres, lait et autres calories inutiles.

FAQ LES PERSONNES PRENANT LIFEPAK AVANT DE DÉMARRER LE PROGRAMME TR90 RISQUENT-ELLES D'OBTENIR DE MEILLEURS RÉSULTATS AVEC LE PROGRAMME QUE LES PERSONNES QUI NE PRENAIENT PAS LIFEPAK AUPARAVANT?

Les scientifiques Pharmanex n'ont pas mené des études pour savoir si l'utilisation de LifePak avant le début du programme TR90 apporte une meilleure réussite en terme de gestion du poids. Il n'existe pas d'études qui étayent l'idée que LifePak maximise les avantages de TR90. Cependant, il existe d'autres facteurs qui peuvent influencer sur la réussite d'un individu, tels que le poids, la graisse corporelle, la sensibilité à l'insuline, le stress, l'alimentation passée et le style de vie. LifePak est un produit complémentaire fantastique du programme TR90, puisqu'il comprend les vitamines, minéraux et antioxydants qui offrent des bénéfices métaboliques et une protection cellulaire.

FAQ COMMENT PUIS-JE OBTENIR LES MEILLEURS RÉSULTATS AVEC LE PROGRAMME DE TR90?

Bien que TR90 soit un programme de 90 jours cliniquement prouvé, n'oubliez pas qu'une véritable transformation prend du temps. Ceux qui ne voient pas les résultats escomptés doivent considérer les facteurs suivant:

- Les suppléments ne sont pas une pilule magique. Ils complètent le programme.
- **L'alimentation:** Les produits ageLOC TR90 soutiendront vos efforts, mais vous devez aussi suivre le programme nutritionnel. Manger sainement participera à atteindre vos objectifs à long terme.
- **Le contrôle des portions:** En incorporant une quantité équilibrée " d'aliments brûleurs ", " d'aliments de stockage " et " d'aliments de couleur ", le régime alimentaire ageLOC TR90 vise à vous aider à obtenir une alimentation saine et équilibrée. En suivant ce régime alimentaire, vous êtes en mesure de favoriser la masse musculaire maigre et d'augmenter le métabolisme sain. La première chose à faire est de réduire votre consommation d'aliments de stockage, comme les sucres raffinés et les aliments gras, afin de minimiser le stockage des graisses dans le corps. Ensuite, il est important de se concentrer sur le maintien d'un apport suffisant en protéines, fruits et légumes. Lorsque les glucides raffinés et les graisses alimentaires sont consommés en excès, ils peuvent produire "un "stockage graisseux " dans votre corps, tandis que les protéines entraînent une "combustion des graisses ".
- **Les habitudes alimentaires:** Non seulement ce que vous mangez, mais aussi l'heure à laquelle vous mangez sont importants. Des repas et collations distribués plus uniformément fournissent suffisamment de protéines pour favoriser la masse musculaire maigre tout au long de la journée.
- **L'hydratation:** Rester hydraté peut réellement améliorer le volume de sang qui transporte l'oxygène et les nutriments aux cellules, et élimine les toxines. L'hydratation peut avoir un impact énergétique et même aider à contrôler l'appétit.
- **La gestion du stress:** le cortisol est l'hormone du stress primaire, ce qui peut diminuer l'énergie, augmenter l'appétit et le stockage des graisses. Essayez de votre mieux de gérer ou d'éliminer tout facteur de stress.
- **L'exercice:** L'activité physique peut améliorer votre taux métabolique au repos. Certaines personnes qui ne voyaient pas de résultats avec TR90 au début ont obtenu d'excellents résultats quand elles sont devenues physiquement plus actives. En outre, l'exercice favorise un état d'esprit positif. Trouvez des activités qui vous intéressent et sont d'une intensité adaptée à votre santé.

FAQ EST-IL NORMAL QUE LE POIDS FLUCTUE EN UTILISANT TR90?

Il est normal pour le poids de fluctuer avec ou sans TR90. Les individus qui suivent le programme comme indiqué durant 90 jours, devraient poursuivre ce programme alimentaire par la suite. Si vous avez atteint votre objectif après 90 jours, nous vous recommandons de continuer à utiliser des produits complémentaires, tels que Lifepak et ageLOC R2. Si vous n'avez pas atteint votre objectif après 90 jours, n'hésitez pas à recommencer le programme. La bonne nouvelle est que TR90 n'est pas seulement une solution à court terme, c'est un vrai programme nutritionnel conçu comme un style de vie.

FAQ EST-CE QUE TR90 EST UN PROGRAMME DE REMISE EN FORME DU CORPS OU UN PROGRAMME DE PERTE DE POIDS, OU ENCORE LES DEUX?

Le système TR90 se concentre sur la silhouette et la composition du corps, plutôt que sur la perte de poids. Cependant notre étude clinique a démontré une diminution en terme de poids total et de masse grasseuse, et une amélioration des mensurations.

Résultats de l'étude TR90:

- Les participants ont perdu de la masse grasseuse.
- Les participants ont perdu du poids.
- Il est prouvé que TR90 entretient la masse musculaire maigre.
- Les participants ont perdu du poids progressivement, indication d'une perte de poids saine.

Les participants ont remarqué:

- Un appétit diminué
- Des changements dans leur silhouette
- Des vêtements mieux ajustés
- Préférer ce programme aux autres essayés auparavant

FAQ LES PRODUITS TR90 DANS LE MARCHÉ DU PACIFIQUE SONT-ILS DIFFÉRENTS DES PRODUITS TR90 SUR LE MARCHÉ AMÉRICAIN, PUISQUE NOUS CONSOMMONS UN SHAKE PAR JOUR TANDIS QUE LE MARCHÉ AMÉRICAIN EN CONSOMME DEUX?

Consommer un shake par jour, comme recommandé dans la région du Pacifique, ne devrait pas donner de résultats différents d'une consommation journalière de deux shakes, comme recommandé dans la région de l'Amérique. Afin de répondre aux besoins des deux marchés, nous avons créé de légères variations dans les formules et l'utilisation des produits sur chaque marché. Toutefois, chacun peut s'attendre à voir des résultats.

FAQ NOS SELLES CHANGENT-ELLES LORSQUE NOUS UTILISONS TR90?

Beaucoup de personnes rapportent que leurs selles sont restées identiques avec TR90, mais cela pourrait varier par personne. Pour certains, TR90 représente un changement complet de mode de vie et l'alimentation. Un de ces aspects est une augmentation de l'apport en fibres. Tandis que la fibre est saine et aide les mouvements de l'intestin, il est important de consommer huit verres d'eau par jour comme recommandé. L'eau aide à déplacer les fibres dans le tube digestif. Si les fibres n'avancent pas dans le tube digestif correctement, cela peut ralentir la digestion. Cet effet est généralement temporaire si le corps n'est pas habitué à des niveaux élevés de fibres. L'exercice peut aussi favoriser une bonne digestion.

FAQ SI JE REMARQUE CES CENTIMÈTRES PERDUS, MAIS PAS DE PERTE DE POIDS, COMMENT PUIS-JE PERDRE DU POIDS?

La perte de poids est une réussite uniquement si elle représente une perte de tissu adipeux. Nous prévoyons que les utilisateurs de TR90 vont perdre du poids, mais le programme de TR90 se concentre sur l'importance du soutien de la masse musculaire maigre. Le gain de 1 kg de masse musculaire accompagnée d'une perte de 1 kg de masse grasseuse est égal à zéro perte de poids. Puisque la balance ne montre aucune différence, on pourrait penser qu'il n'y a pas d'amélioration - mais ce n'est pas vrai. Le gain de 1 kg de masse musculaire accompagnée d'une perte de 1 kg de masse grasseuse est une grande amélioration, et nous vous recommandons de continuer à suivre le programme comme indiqué. Soyez sûr d'obtenir un déficit calorique et de respecter les portions, comme indiqué dans le Guide du Programme.

FAQ QUE DOIS-JE FAIRE SI J'AI FAIM ALORS QUE J'UTILISE TR90?

Beaucoup de participants ont fait l'expérience d'une réduction de leur appétit au cours du programme. Cependant, si vous éprouvez des difficultés à vous sentir rassasié entre les repas, essayez d'avoir de petites collations saines qui apportent un peu de protéines, comme de 1 à 2 cuillères à soupe de yaourt allégé, de faisselle ou de beurres de noix. En outre, envisager d'ajouter en quelques légumes supplémentaires pour vos collations ou de remplacer la majorité des fruits avec des légumes. Les légumes sont de meilleures options, car ils sont faibles en calories et riches en fibres. Les carottes, le brocoli, les épinards, le chou-fleur ou le chou frisé et sont des exemples de légumes recommandés. Rester hydraté est également important, car une hydratation adéquate peut améliorer la sensation de satiété. Enfin, nous recommandons que vous consommiez ageLOC TR90 Fit et Control de 15 à 20 minutes avant votre repas, de sorte qu'ils prennent effet au cours du repas.

FAQ AI-JE BESOIN DE CONTINUER À UTILISER UN SHAKE DE PROTÉINES APRÈS 90 JOURS DE TR90?

Le TrimShake est un moyen fantastique de maintenir un apport suffisant en protéines après le programme de 90 jours, mais ce n'est pas une obligation. Assurez-vous de consommer des niveaux adéquats de protéines à travers les sources de protéines maigres recommandées. Lorsque nous lancerons intégralement le produit ageLOC TR90, vous serez en mesure d'acheter les TrimShakes séparément.

FAQ QUE FAIRE S'IL EST DIFFICILE DE MANGER LE VOLUME SUGGÉRÉ DE NOURRITURE?

Tout d'abord, il est essentiel de ne pas surestimer la quantité de chaque portion à manger à chaque repas et collation. Les individus plus petits nécessitent moins de nourriture que les plus grands, et vice versa. Il est également important de choisir des aliments appartenant aux meilleures catégories. Quand il s'agit de protéines, se concentrer sur les aliments protéiques denses, comme le yaourt grec allégé ou à 0%, de la faisselle, de la dinde et du poulet. Plus la teneur en protéines est importante par rapport à l'apport calorique total, meilleure est votre sélection. Quand il s'agit de fruits et de légumes et les aliments de stockage, mettez davantage l'accent sur les légumes. Vous pourriez même envisager de remplacer une partie des grains ou d'aliments de stockage avec des légumes. Ceux-ci peuvent remplacer les aliments de stockage, mais les aliments de stockage ne peuvent pas remplacer les légumes. Par conséquent, concentrez-vous sur vos besoins en protéines d'abord, puis en légumes et veillez à répondre aux besoins de votre masse musculaire maigre, ainsi qu'à vos besoins en antioxydants et en fibres.

FAQ EST-IL NORMAL DE PRENDRE UN PEU DE POIDS, MAIS DE PERDRE UN PEU DE GRAISSE CORPORELLE?

Une petite augmentation de poids, de paire avec une réduction de la graisse corporelle, pourrait représenter une augmentation musculaire, surtout si vous avez intégré une routine d'exercices de résistance. Assurez-vous de manger les portions recommandées de chaque groupe alimentaire afin d'obtenir un déficit calorique et de meilleurs résultats en matière de gestion du poids. Une vraie transformation prend du temps, continuez donc à utiliser le programme comme indiqué durant 90 jours. Vous pouvez vous attendre à ce que d'ici la fin du programme: vos vêtements soient plus seyants, vous ayez une silhouette plus harmonieuse, vous constatiez une perte de masse grasseuse et l'entretien de la masse musculaire maigre.

FAQ TR90 EST-IL ADAPTÉ POUR LES PERSONNES AYANT DES ANTÉCÉDENTS MÉDICAUX?

En tant que compagnie de suppléments alimentaires Nu Skin / Pharmanex ne peut pas recommander ses produits à des personnes souffrant d'antécédents médicaux, et il est fortement conseillé à ces personnes de consulter leur médecin avant de prendre ageLOC TR90. Il appartiendra au médecin de décider si les ingrédients d'ageLOC TR90 sont appropriés à leur patient. Nu Skin / Pharmanex n'est pas responsable des recommandations du médecin. L'utilisation concomitante d'ageLOC TR90 avec des médicaments sur ordonnance n'a pas été évaluée, mais les études indépendantes sur les ingrédients d'ageLOC TR90, fournissent des informations utiles aux médecins et à leurs patients.

FAQ OÙ PUIS-JE M'ADRESSER POUR PLUS DE SOUTIEN OU D'AIDE AVEC TR90?

Veuillez contacter productmarketing@nuskin.com pour toute question. Nous sommes heureux de vous aider dans votre aventure ageLOC et vous aider à obtenir vos objectifs en termes de gestion du poids.