

# OGX FENIX<sup>TM</sup> PRODUIT FAQ

## 1. QU'EST-CE QUE FENIX ?

FENIX est le shake substitut de repas exclusif de la société ORGANO, conçu spécialement pour le contrôle du poids.

Il allie la protéine de lactosérum aux vitamines, minéraux, fibres et au champignon ganoderma.

Consommez ce délicieux mélange substitut de repas chaque jour pour vous aider à perdre du poids ou pour maintenir votre poids après un régime.

## 2. EN QUOI FENIX EST-IL UNIQUE ?

- Il contient de la protéine de lactosérum génétiquement non modifiée
- Moins de 250 kcal
- Il contient le champignon ganoderma
- Il est sans gluten
- Il possède un goût délicieux

## 3. COMMENT DOIS-JE UTILISER FENIX ?

Pour perdre du poids, remplacez deux repas d'un régime hypocalorique par jour par une mesure de FENIX mélangée à 250 ml de lait demi-écrémé et complétez par un troisième repas équilibré et des en-cas.

Nous recommandons de faire du petit déjeuner l'un des deux repas remplacés, car FENIX fournit un meilleur apport en nutriments que la plupart des petits déjeuners classiques, et des études ont prouvé que la consommation de protéine au petit déjeuner pouvait atténuer la sensation de faim pendant plus longtemps.

## 4. QUELS AVANTAGES APORTE L'UTILISATION DE FENIX ?

- Le shake fournit une alimentation complète – rapidement et pour un prix raisonnable.
- Il fournit un meilleur apport en nutriments à un meilleur prix que la plupart des repas/produits courants.
- Vous pouvez déguster un repas complet pour un peu plus de 2 €, y compris lorsque vous le mélangez à du lait demi-écrémé.
- Il apporte une solution de repas rapides – cela ne prend qu'une minute pour le préparer.
- Il aide à contrôler l'appétit, grâce à sa teneur élevée en protéines.
- Il fournit du calcium, ce qui est essentiel pour maintenir les os en bonne santé.
- Il fournit une protéine qui est digeste et assimilable.
- Il fournit une protéine qui contribue à la croissance et au maintien de la masse musculaire.
- Il contient le champignon ganoderma.

## 5. QUI PEUT L'UTILISER ?

Le shake est idéal pour les adultes qui souhaitent profiter d'une bonne alimentation pour les aider à maintenir leur poids après un régime ou à perdre du poids. Consultez un professionnel de la santé si vous êtes enceinte, allaitez ou avez d'autres besoins spécifiques.

## 6. EST-CE QUE JE PEUX UTILISER SEULEMENT DE L'EAU POUR LE SHAKE ?

Non, le shake substitut de repas ne doit être mélangé qu'à du lait demi-écrémé. Veuillez vous assurer de bien suivre ces instructions.

Consultez le Guide de Planification des Repas pour des conseils et des idées de menus pour vous assurer de manger de façon saine et de consommer suffisamment de calories.

## **7. EST-CE QUE JE PEUX REMPLACER LES 3 REPAS AVEC LE SHAKE ?**

Non. Ce produit n'est pas conçu pour être votre unique source d'alimentation. Nous recommandons de ne remplacer que 2 repas par 2 shakes et de compléter par un troisième repas équilibré, ainsi que par des en-cas sains de façon à perdre du poids.

## **8. QUELS TYPES D'ÉDULCORANTS SONT CONTENUS DANS LE SHAKE ?**

FENIX contient un édulcorant issu de la plante stevia.

## **9. EST-CE QUE JE PEUX L'UTILISER SI JE SURVEILLE MON TAUX DE SUCRE DANS LE SANG ?**

Veuillez demander l'avis de votre médecin avant de commencer à utiliser FENIX.

## **10. EST-CE QUE JE PEUX L'UTILISER AVEC MON THÉ OU CAFÉ ORGANO ?**

Oui. Le shake peut être mélangé à du café ou du thé pour plus de goût. Nous recommandons de l'utiliser avec le Café Noir OG. Toute préparation faite avec du café ou du thé ne peut être considérée comme un substitut de repas visant à contrôler le poids.

## **11. QUEL EST LE POIDS EN GRAMMES DE PROTÉINES CONTENU DANS LE SHAKE ?**

Il y a en moyenne 22 g de protéines lorsque le mélange est effectué selon les instructions.

L'Autorité européenne de sécurité des aliments (EFSA) a publié les apports de référence de la population pour les protéines. Pour les adultes, l'EFSA recommande un apport de 0,83 g par kilo de poids corporel par jour.

## **12. N'EST-IL PAS MIEUX DE CONSOMMER PLUS DE GRAMMES DE PROTÉINES ?**

Non. Il a été prouvé qu'à long terme une consommation trop importante de protéines pouvait entraîner un risque plus élevé d'ostéoporose et pouvait également aggraver les problèmes de reins.

## **13. QU'EST-CE QUE LA POUDRE DE PROTÉINE DE LACTOSÉRUM ?**

La poudre de protéine de lactosérum est un produit dérivé du lait.

La poudre de protéine de lactosérum est composée à 80 % de protéines et est utilisée par les athlètes et les culturistes dans le but de soutenir la croissance et le maintien de la masse musculaire.

## **14. QU'EST-CE QUE LA MASSE MUSCULAIRE MAIGRE ?**

Votre corps est composé de plus de 600 muscles et ceux-ci jouent un rôle essentiel pour la protection de votre santé. En vieillissant, nous perdons de la masse musculaire maigre (de 3 à 5 % chaque décennie à partir de 30 ans), car nous avons tendance à être moins actifs et nos régimes alimentaires ne nous aident pas forcément. Même si vous restez actif, vous perdrez toujours de la masse musculaire.

La présence de protéines de qualité dans l'alimentation, associée à la pratique d'une activité physique modérée, contribue au maintien de la masse musculaire.

## **15. EST-CE QUE JE PEUX L'UTILISER SI JE SOUFFRE D'INTOLÉRANCE AU LACTOSE ?**

Si vous souffrez d'intolérance au lactose, vous devriez demander l'avis de votre médecin avant de commencer à utiliser FENIX.

## 16. EST-CE QUE J'AURAI DES FLATULENCES ?

Le changement de régime alimentaire peut occasionner des flatulences temporaires chez certaines personnes. La plupart des gens ne devrait connaître aucun problème en utilisant FENIX.

Certaines personnes pensent que les flatulences peuvent empirer lorsque du lait d'amande est utilisé, nous vous conseillons donc d'utiliser du lait sans lactose ou du lait de soja à la place et de voir si cela vous aide. Toute préparation faite avec d'autres laits que le lait demi-écrémé ne peut être considérée comme un substitut de repas visant à contrôler le poids.

## 17. À QUELLE VITESSE VAIS-JE PERDRE DU POIDS ?

Chacun d'entre nous est unique, cela dépendra de votre âge, de combien de poids vous avez à perdre, de la façon dont vous suivez le programme et de votre activité physique.

## 18. QUE PUIS-JE MANGER PENDANT LE PROGRAMME ?

Vous devriez continuer à manger de manière saine et équilibrée. Notre Guide de Planification des Repas pourrait vous donner des idées afin de profiter de repas sains et savoureux.

## 19. EST-CE QUE J'AURAI TOUS LES NUTRIMENTS NÉCESSAIRES POUR UN REPAS EN NE CONSOMMANT QU'UN SEUL SHAKE ?

Oui. FENIX constitue un repas complet avec des protéines, des fibres, des vitamines et des minéraux pour vous aider à assouvir votre faim et à profiter d'une alimentation adéquate.

## 20. EST-IL SANS GLUTEN ET SANS PRODUITS LAITIERS ?

Le shake est sans gluten. Mais il contient de la protéine de lactosérum, qui est un produit dérivé du lait. Il contient aussi d'autres allergènes, comme le soja.

## 21. EST-IL BIO ?

Le shake n'est pas bio, mais il contient du ganoderma lucidum biologique.

## 22. EST-CE QU'IL CONTIENT DE LA CAFÉINE ?

Il n'y a ni caféine ni aucun stimulant dans le shake. Si vous aimez la caféine, vous pouvez le mélanger au Café Noir OG.

## 23. OÙ DOIT-IL ÊTRE CONSERVÉ ?

Conservez le produit dans un endroit frais et sec, hors de portée des enfants.

## 24. À QUOI DOIS-JE M'ATTENDRE DURANT LES PREMIÈRES SEMAINES D'UTILISATION DE FENIX ?

La plupart des gens dit se sentir bien, avoir beaucoup d'énergie, avoir de bonnes nuits de sommeil - et certains perdent du poids !

Cela est dû au fait qu'en prenant 2 shakes par jour, nous fournissons à notre corps un repas complet et équilibré qui contient moins de sodium, de graisse et de sucre que la plupart des repas courants.



ORGANO