

RÉSERVÉ AUX DISTRIBUTEURS



Aimeriez-vous mieux contrôler votre poids?

Aimeriez-vous avoir plus d'énergie tout au long de la journée?

Aimeriez-vous contrôler votre niveau de cholestérol et prévenir le diabète?

Le contrôle de poids est au centre des débats dans les cercles médicaux et scientifiques à travers le monde. Ces cercles ont en effet pris conscience que l'obésité est devenue une pandémie qui risque de mettre en péril les systèmes de santé en raison d'affections comme le diabète et les maladies cardiaques. Le monde compte à l'heure actuelle plus d'un milliard de personnes présentant un excédent de poids, chiffre inférieur aux 600 millions de personnes souffrant de malnutrition.

Les fibres constituent l'élément nutritif « miracle » dont les bienfaits sont reconnus par les communautés scientifiques et médicales partout dans le monde. Compte tenu de leur rôle dans la prévention de l'obésité et l'excès de poids, les fibres peuvent contribuer à la réduction du risque de diabète et des maladies cardiovasculaires. Deux études distinctes¹ ont récemment démontré qu'une prise importante de fibres nutritives peut réduire le niveau de la protéine réactive C (CRP). Selon ces études, un niveau élevé de cette protéine augmente le risque du diabète de type 2 et des maladies cardiovasculaires chez les adultes.

Les aliments riches en fibres comprennent notamment les fruits, les légumes, les noix et les produits à grains entiers. Selon les autorités sanitaires, nous devons consommer un minimum de 30 g de fibres totales par jour. Or, en raison de la consommation accrue de produits transformés, nous consommons moins de la moitié de cette quantité.

Voilà pourquoi Lifestyles a mis au point FibreLife, une combinaison de fibres révolutionnaire conçue pour lutter contre le fléau de l'obésité grâce à un apport en fibres alimentaires.

« FibreLife est le fruit de plusieurs années de recherche intensive et de tests en laboratoire. Ce supplément unique et efficace aide à augmenter le niveau des fibres alimentaires et à mieux gérer le poids du corps », a déclaré Paul Kramer, R.N.C.P., vice-président de la recherche et de développement de produits à l'échelle internationale chez Lifestyles, et auteur du succès de librairie *Fighting Body Pollution*.

Mis au point à partir d'un mélange exclusif de deux types de fibres solubles saines, FibreLife contient des ingrédients qui, selon plusieurs études scientifiques, présentent les avantages suivants:

- Maintien d'un poids sain en créant une sensation de satiété et en contrôlant l'appétit
- Régulation du taux de glycémie par la réduction de l'indice glycémique (IG) des repas et le ralentissement de la digestion pour stabiliser les niveaux d'énergie
- Amélioration de la santé gastro-intestinale par la réduction du niveau du cholestérol et l'élimination des toxines dans le corps

Chez Lifestyles, nous oeuvrons pour le maintien de notre statut de chef de file par la mise au point d'additifs nutritionnels efficaces et le développement d'habitudes saines en matière d'alimentation. Nous sommes fiers de pouvoir offrir à nos clients des solutions de fibres de source naturelle et de qualité supérieure, des solutions synonymes de bonne santé et de bonne mine.

¹ Ma Y, Griffith JA, Chasan-Taber L, Olendzki BC, Jackson E, Stanek EJ 3rd, Li W, Pagoto SL, Hafner AR, Ockene IS. Association entre les fibres alimentaires et la protéine réactive C sérum. *Am J Clin Nutr.* Avril 2006;83(4):760-6.

Qi L, van Dam RM, Liu S, Franz M, Mantzoros C, Hu FB. Consommation de grains entiers, de son et de fibres de céréales et indicateurs d'inflammation systématique chez les femmes diabétiques. *Diabetes Care.* Février 2006;29(2):207-11.

FibreLife^{MC}

Fiche d'information

RÉSERVÉ AUX DISTRIBUTEURS

Selon les autorités médicales et scientifiques à travers le monde, les fibres constituent un élément nutritif clé qui contribue à la réduction du risque des maladies cardiaques, de diabète et de certains types de cancer, et ce, grâce aux caractéristiques suivantes :

- Réduction du poids et son maintien à un niveau sain
- Régulation du niveau de la glycémie
- Régulation du tractus digestif et élimination des toxines dans le corps

FibreLife de Lifestyles est un mélange de fibres révolutionnaire et exclusif conçu pour lutter contre le fléau de l'obésité. Ce produit a été mis au point par l'équipe de recherche et de développement de Lifestyles en collaboration avec des experts scientifiques et des laboratoires de recherche. Chaque mélange est entièrement testé et normalisé dans notre laboratoire afin d'en contrôler la qualité, la puissance et la viscosité. Il ne contient pas d'agents de conservation, d'agents édulcorants, d'amidons ou de blé.

Ingrédients/caractéristiques clés	Bienfaits
Le glucomannane de konjac est une fibre soluble extraite des racines de la plante de Konjac (<i>Amorphophallus konjac</i>)	Des études démontrent qu'il assure un meilleur contrôle du taux de glycémie, de l'appétit, de la pression artérielle et du cholestérol
Guar Gum & Xanthan Gum work well together to enhance the viscosity and binding capabilities within the digestive system	Selon des études, ces gommes aident à contrôler l'appétit, à améliorer la digestion et à réduire le niveau de cholestérol et le taux de glycémie
Extrait de cannelle	Contribue à la régulation du taux de glycémie

Principaux avantages d'un poids sain :

- Réduction du risque de maladies cardiaques
- Réduction du risque de diabète
- Maintien du cholestérol à un niveau bas
- Stabilisation du taux de glycémie

Emballage: Bouteille de 60 gélules munie d'un sceau de sécurité. Chaque gélule contient un total de 500 mg de fibres solubles de sources naturelles.

Mode d'emploi : Prendre 1 à 2 gélules avant les repas jusqu'à 3 fois par jour, chaque jour, accompagnées de 250 ml à 500 ml d'eau pour chaque gélule. Il est recommandé de boire un total de 3 litres d'eau ou de fluides par jour.

RÉSERVÉ AUX DISTRIBUTEURS



Q. Qu'est ce que FibreLife?

R. FibreLife est une combinaison exclusive de fibres solubles très visqueuse, mise au point par Lifestyles pour traiter la carence en fibres alimentaires.

Q. Comment FibreLife fonctionne t-il?

R. Une fois ingurgité avec une quantité importante d'eau, FibreLife forme un ensemble gélifié de fibres naturelles. FibreLife présente au fait le niveau de viscosité (gélification) le plus élevé parmi toutes les fibres alimentaires. Cet ensemble ralentit la digestion des aliments, réduit l'absorption du sucre et des calories et crée une sensation de satiété sans affecter les niveaux d'énergie.

Q. Qu'est ce que la viscosité?

R. La viscosité est une mesure de la consistance des substances liquides. Lors de l'évaluation d'une fibre, sa valeur thérapeutique est tirée de la viscosité du gel qui se constitue au contact de l'eau.

Q. Quels sont les principaux bienfaits de FibreLife?

R. Les principaux bienfaits de FibreLife sont :

- La régulation de l'appétit pour atteindre et maintenir un poids sain
- La régulation des niveaux d'énergie en réduisant l'indice glycémique des repas afin de stabiliser la libération du sucre dans le sang
- La régulation des systèmes et appareils de l'organisme par la réduction du niveau de cholestérol et l'élimination des toxines dans le corps

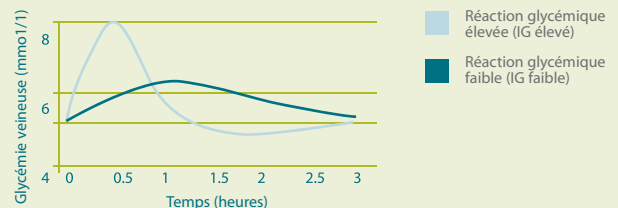
Q. Qu'est ce que l'indice glycémique (IG)?

R. L'indice glycémique (IG) est une mesure de l'impact de certains aliments sur les niveaux de glycémie.

Q. Pourquoi l'indice glycémique (IG) est-il si important?

R. Les aliments dont l'IG est élevé, tels que les aliments transformés et les repas rapides, sont digérés rapidement, ce qui provoque une hausse brusque du taux de glycémie. Cela peut nuire à la santé et contribuer au gain de poids, en raison de la sensation de faim et de manque d'énergie qu'on ressent aussitôt. Par contre, les aliments dont l'IG est faible sont

Réaction glycémique chez des adultes en santé



FibreLife^{MC}

Questions et réponses

RÉSERVÉ AUX DISTRIBUTEURS

Q. Comment FibreLife agit-il sur l'indice glycémique?

R. FibreLife aide à réduire l'indice glycémique des repas en assurant une digestion plus lente et une régulation du niveau de glycémie.

Q. Quels sont les autres bienfaits de FibreLife?

R. Compte tenu de son rôle dans la réduction et le contrôle de poids, FibreLife vous permet de jouir des bienfaits d'un poids sain sur votre santé.

Q. Des recherches ont-elles été réalisées pour prouver les bienfaits de FibreLife?

R. Plusieurs essais cliniques publiés dans des revues spécialisées mettent en exergue les nombreux bienfaits des fibres solubles sur la santé. Pour en savoir plus, veuillez communiquer avec votre distributeur ou visiter le site Web www.lifestyles.net.

Q. Si je n'ai pas besoin de perdre du poids, devrais-je quand même prendre FibreLife?

R. Oui, étant donné que FibreLife aide à combler les carences en fibres. Selon les autorités sanitaires, les adultes devraient consommer au moins 30 g de fibres chaque jour. Or, la plupart consomment moins de la moitié de cette quantité avec un régime alimentaire normal.

Q. Quelles sont les principaux ingrédients de FibreLife et quels sont leurs effets?

R.

Ingrédients/caractéristiques clés	Bienfaits
Le glucomannane de konjac est une fibre soluble très visqueuse, extraite des racines de la plante de Konjac (<i>Amorphophallus konjac</i>)	Des études démontrent qu'il assure un meilleur contrôle du taux de glycémie, de l'appétit, de la pression artérielle et du cholestérol
La gomme de guar et la gomme de xanthan sont combinées pour renforcer la viscosité et l'effet cohésif au niveau du système digestif	Selon des études, ces gommes aident à contrôler l'appétit, à améliorer la digestion et à réduire le niveau de cholestérol et le taux de glycémie
Extrait de cannelle	Contribue à la régulation du taux de glycémie

Q. Qu'est ce que les fibres solubles?

R. Les fibres solubles se dissolvent et deviennent visqueuses dans l'eau. Elles sont mieux connues pour leur effet contre le cholestérol. Les fibres solubles sont constituées de substances collantes comme les gommes et les pectines, lesquelles forment une substance gélatinisée au contact de l'eau. Le cholestérol contenu dans le sang sert à produire des acides biliaires; par conséquent, à mesure que le gel fusionne le cholestérol et les acides biliaires dans le petit intestin, il est éliminé dans les selles. L'action de gélatinification et de fusion explique également la capacité des fibres solubles de créer une sensation de satiété.

À l'opposé, les fibres insolubles sont l'élément nutritif dans notre régime qui aide au maintien d'un système digestif sain.

FibreLife^{MC}

Questions et réponses

RÉSERVÉ AUX DISTRIBUEURS

Q. Pourquoi FibreLife est-il si puissant?

R. FibreLife est un mélange de fibres naturelles et solubles dans l'eau capables d'absorber des centaines de fois leur poids au contact de l'eau. La combinaison FibreLife a une capacité de rétention d'eau plusieurs fois supérieure à celle du glucomannane et dix fois supérieure à celle d'autres fibres solubles comme l'herbe aux puces, les graines de lin et la gomme de guar. La puissance de FibreLife s'explique par la combinaison unique de fibres spécifiques selon des ratios déterminés. Ainsi, en plus de son rôle dans le maintien d'un poids sain, FibreLife peut, en une petite dose, produire le même effet qu'une grande quantité d'autres fibres.

Q. Quel est le mode d'emploi de FibreLife?

R. Prendre 1 à 2 gélules avant chaque repas avec 250 ml à 500 ml d'eau pour chaque gélule, jusqu'à 3 fois par jour. Il est recommandé de boire au moins 3 litres d'eau par jour.

Q. Comment pourrai-je intégrer FibreLife à mon style de vie?

R. Toute augmentation de la dose de FibreLife devrait se faire graduellement selon l'ajustement du corps. Commencez par 1 gélule par jour avec 250 – 500 ml d'eau. Après quelques jours, prenez 1 gélule deux fois par jour, chacune avec 250 – 500 ml d'eau. Continuez à ajouter 1 gélule au bout de quelques jours jusqu'à ce que vous ayez atteint la dose recommandée ou la dose tolérée par votre corps.

Q. Les enfants peuvent-ils prendre FibreLife?

R. Les fibres sont essentielles pour la santé des enfants aussi. Or, en raison de la puissance de FibreLife et de son importante capacité de gélification, il est recommandé que les enfants le prennent à partir de 13 ans, l'âge auquel on est considéré adulte de point de vue nutrition.

Q. Devrais-je prendre FibreLife chaque jour?

R. Aux fins de l'optimisation de son effet, FibreLife devrait être pris quotidiennement.

Q. Pourquoi est-il important de prendre FibreLife avec de l'eau?

R. Étant donné qu'il absorbe plusieurs fois son poids en eau, FibreLife risque, s'il n'est pas pris avec une quantité suffisante d'eau, de devenir très visqueux et se transformer en une boule solide dans notre tractus digestif. Cela peut provoquer la constipation. En revanche, s'il est pris avec suffisamment d'eau, FibreLife se transforme en gel moelleux qui soulage la constipation et facilite le transit intestinal.

Q. Comment FibreLife réagit-il avec les médicaments prescrits ou non prescrits et les autres suppléments?

R. Si vous prenez des médicaments ou des suppléments, il est recommandé que vous le fassiez au moins une heure avant de prendre FibreLife. Ainsi, votre médicament et FibreLife produisent chacun l'effet désiré.

Q. FibreLife a-t-il des effets secondaires?

R. FibreLife ne produit aucun effet secondaire chez les personnes ordinaires qui suivent le mode d'emploi. Ceci dit, comme pour tout produit composé de fibres solubles, si FibreLife n'est pas pris avec une quantité d'eau suffisante, on peut souffrir de constipation. En outre, les personnes souffrant d'une carence de fibres, devraient intégrer FibreLife dans leur régime de manière progressive pour éviter tout malaise gastro-intestinal (gaz et ballonnement).

FibreLife^{MC}

Références des recherches

RÉSERVÉ AUX DISTRIBUTEURS



Voici une liste partielle des résultats de recherches et d'essais cliniques sur les bienfaits des fibres et des ingrédients de FibreLife :

ADA. American Dietetic Association. <http://www.eatright.org/cps/rde/xchg/ada/hs.xml/index.html>. 7 septembre 2006. Birketvedt GS, Shimshi M, Erling T, Florholmen J. Expériences avec trois différents suppléments de fibres pour la réduction de poids. *Med Sci Monit.* Janvier 2005;11(1):P15-8.

Chen HL, Sheu WH, Tai TS, Liaw YP, Chen YC. Utilisation du supplément de konjac pour le traitement de l'hypercholestérolémie et l'hyperglycémie chez des diabétiques de type 2 – Essai sur échantillon aléatoire. *J Am Coll Nutr.* Février 2003;22(1):36-42.

Doi K. Effet des fibres de konjac (glucomannane) sur le glucose et les lipides. *Eur J Clin Nutr* 1995;49(Suppl. 3):S190-7 [revue].

Kurtzweil P. Le droit à une bonne santé, FDA, et Science à l'appui des effets de la nutrition sur la santé. 1998. http://www.fda.gov/fdac/features/1998/698_labl.html. Accès 7 septembre 2006.

Frissora CL. Diagnostic, traitement et gestion du syndrome de selle irritée avec constipation et constipation chronique. *MedGenMed.* Août 2005 10;7(3):71.

Huang CY, Zhang MY, Peng SS, et al. Impact des aliments de konjac sur le niveau de glycémie chez les diabétiques. *Biomed Environ Sci* 1990;3:123-31.

Livieri C, Novazi F, Lorini R. Utilisation des fibres hautement purifiées à base de glucomannane pour le traitement de l'obésité chez les enfants. *Pediatr Med Chir* 1992;14:195-8.

Marsicano LJ, Berrizbeitia ML, Mondelo A. Utilisation des fibres alimentaires de glucomannane pour les changements des habitudes intestinales.

Marzio L, Del Bianco R, Donne M, et al. Temps de transition entre la bouche et le caecum chez les patients souffrant de constipation chronique: Effet du glucomannane. *Am J Gastroenterol* 1989;84:888-91. Melga P, Giusto M, Ciuchi E, et al. Utilisation des fibres alimentaires pour le traitement du diabète sucré. Données expérimentales avec les glucomannanes. *Riv Eur Sci Med Farmacol* 1992;14:367-73 .

Negri E, Franceschi S, Parpinel M, La Vecchia C. Prise de fibres et risque de cancer colo-rectal. *Cancer Epidemiol Biomarkers Prev.* Août 1998;7(8):667-71.

Papi C, Ciaco A, Koch M, Capurso L. Efficacité du rifaximin pour le traitement de la diverticulose symptomatique du colon. Essai sur échantillon aléatoire. *Aliment Pharmacol Ther* 1995;9:33-9.

Passaretti S, Franzoni M, Comin U, Donzelli R, Rocca F, Colombo E, Ferrara A, Dinelli M, Prada A, Curzio M, et al. Action des glucomannanes sur la constipation chronique: une évaluation multicentrique. *Ital J Gastroenterol.* Septembre-octobre 1991;23(7):421-5.

Pennington, Jean, Bowes and Church's Food Values of Portions Commonly Used, Lippincott Williams et Wilkins, 1998. Quarero AO, Meineche-Schmidt V, Muris J, Rubin G, de Wit N. Médicaments contre les agents gonflants, antispasmodiques et antidépresseurs pour le traitement du syndrome du côlon irritable. *Cochrane Database Syst Rev.* 18 avril 2005;(2):CD003460.

Salzman H, Lillie D. Diverticulite : diagnostic et traitement. *Am Fam Physician.* 1er octobre 2005;72(7):1229-34.

Signorelli P, Croce P, Dede A. Étude clinique de l'utilisation d'une combinaison de glucomannan et du lactulose pour le traitement de la constipation durant la grossesse. *Minerva Ginecol* 1996;48:577-82.

Staianno A, Simeone D, Giudice ED, et al. Effet des fibres alimentaires de glucomannane sur la constipation chronique chez les enfants souffrant de maladies neurologiques. *J Pediatr* 2000;136:41-5.

Van Horn L, Ernst N, Sommaire des recherches scientifiques à l'appui des nouvelles recommandations du programme national de lutte contre le cholestérol : ce que les diététistes doivent savoir. *J Am Diet Assoc.* Octobre 2001, 1148-1154.

Vita PM, Restelli A, Caspani P, Klinger R. Utilisation chronique du glucomannane dans le traitement de l'obésité grave. *Minerva Med* 1992;83:135-9.

Vorster HH, Lotter AP, Odendaal I, et al. Bienfaits de l'intégration des fibres gélifiées dans le régime recommandé. *Int Clin Nutr Rev* 1988;8:140-6.

Vuksan V, Jenkins DJ, Spadafora P, et al. Konjac-mannan (glucomannane) améliore le taux de glycémie et autres facteurs de risque relatifs aux maladies cardiaques chez les diabétiques de type 2. Essai métabolique aléatoire. *Diabetes Care* 1999;22:913-9.

Vuksan V, Sievenpiper JL, Owen R, et al. Bienfaits des fibres alimentaires visqueuses extraites du Konjac-mannane sur les personnes souffrant du syndrome de résistance à l'insuline : résultats d'un essai métabolique contrôlé. *Diabetes Care* 2000;23:9-14.