

Mincir devient plus facile grâce aux tubercules de konjac. Ils rassasient, régulent la digestion et réduisent l'absorption de calories. Paya Konjac Tuber aide à atteindre plus rapidement et facilement l'objectif de poids visé.

# Racine de konjac

## Tubercule amincissant miraculeux

Un tiers de la population suisse est en surcharge pondérale, un enfant sur cinq souffre de surpoids ou d'obésité. Les personnes affectées se sentent souvent assez mal, fatiguées et abattues. Les moyens efficaces de combattre l'excès de poids sont bien connus : alimentation basses calories et suffisamment d'exercice.

Mais un changement de comportement alimentaire peut s'étaler sur plusieurs semaines ou plusieurs mois. De même, il faut du temps – et beaucoup de discipline – pour intégrer pleinement suffisamment de sport ou d'acti-

vité physique au quotidien. La sensation lancinante de faim pendant les régimes balaie souvent très vite les bonnes résolutions... et repousse la réalisation de l'objectif à un avenir lointain. Le glucomannane, un principe actif végétal, peut s'avérer une aide précieuse dans la réduction pondérale.

### Tubercule asiatique miraculeux

La racine de konjac (*Amorphophallus konjac*) est une source idéale de glucomannane. Cette plante originaire du Vietnam est aujourd'hui présente dans tout le Sud-Est de l'Asie. Elle y est très appréc-

ciée depuis 3000 ans en tant que légume et plante cultivée. Son tubercule brun foncé fournit entre autres de la farine de konjac, comparable à notre féculé. Cette farine au goût et à l'odeur neutres entre dans la préparation de plats très divers dont le moyu et le juruo en Chine et le konnyaku ou le shirataki au Japon. Elle est également utilisée comme épaississant, liant et gélifiant dans l'industrie alimentaire et entre dans la composition de produits cosmétiques.

### Glucomannane – agent gonflant rassasiant

De toutes les plantes utiles connues, le konjac a la plus forte densité en fibres : plus de 85% de la farine sont composés de fibres solubles aussi appelées agent de charge ou fibres végétales. Il s'agit surtout de glucomannanes – des glucides complexes (polysaccharides), qui ne peuvent être assimilés et sont pratiquement dépourvus de calories. La farine de konjac est un excellent agent gonflant naturel. Les fibres végétales sèches sont en effet capables de fixer de grandes quantités d'eau – jusqu'à 200 fois leur poids. Si la farine est consommée avec beaucoup de liquide, un gel volumineux se forme dans l'estomac. Il y stimule les récepteurs impliqués dans le processus de satiété et réduit la sensation de faim. Ses propriétés rassasiantes ont pu être attestées par des études scientifiques.



## COUPON

**Profitez de CHF 5.– de rabais sur l'achat d'une boîte de Paya Konjac Tuber!**

Valable dans les pharmacies et drogueries.  
Validité de l'offre : 31 mai 2011.

**Indication pour les commerçants :**  
veuillez conserver le bon avec le ticket de caisse pour être remboursé par le service commercial.



### Bons pour le cholestérol, la glycémie et la digestion

D'autres études ont montré que les glucomannanes ont un effet bénéfique sur la santé du gros intestin. L'agent gonflant augmentant le volume des selles, il stimule la motricité intestinale (péristaltisme) et permet d'éliminer plus vite le bol alimentaire. Il peut de ce fait apaiser ou réguler des troubles tels que la paresse intestinale et la constipation. Lors d'un régime, un bon fonctionnement de la digestion est indispensable pour perdre du poids.

La prise de glucomannane a aussi un effet positif sur le taux de cholestérol (baisse du LDL, hausse du HDL). La digestion ralentie par l'agent gonflant contribue en outre à une normalisation de la glycémie. C'est particulièrement important pour les personnes souhaitant mincir, car la sensation de faim s'éveille au plus tard lorsque la glycémie chute. Le taux plus constant de sucre dans le sang réduit l'envie d'en-cas caloriques entre les repas et aide donc à perdre plus facilement du poids, car on le sait, pour maigrir, il faut être rassasié.

### Les graisses sont « isolées » et éliminées

Les glucomannanes sont par ailleurs connus comme étant de bons agents filmogènes : dans l'estomac, ils se déposent autour d'éléments nutritionnels tels que les glucides et les lipides, les

entourent et les « isolent ». Ces derniers passent donc l'intestin et sont éliminés sans avoir été digérés, ce qui réduit l'apport calorique.

### Le journal de régime qui fait un malheur aux Etats-Unis

Une étude américaine actuelle montre que les personnes en surpoids doublent le nombre de kilos perdus lorsqu'elles tiennent un journal de régime dans lequel elles notent les aliments et les calories consommés chaque jour. Réalisée dans une clinique de Portland, l'étude portait sur 1700 personnes en surpoids.

Paya Konjac Tuber a été testé et enregistré par l'autorité suisse de contrôle des médicaments et est disponible sans ordonnance dans les pharmacies et drogueries.



La brochure informative « **PAYA Konjac Tuber. Une silhouette de rêve** » est disponible dans les pharmacies et drogueries et via [info@tentan.ch](mailto:info@tentan.ch)

## Conseils

### Conseils pour mincir efficacement

1. Réduisez scrupuleusement votre apport calorique quotidien de 500 calories.
2. Inscrivez systématiquement les aliments et boissons consommés dans le journal de régime.
3. Bougez et faites du sport (min. 30 minutes/jour).
4. Mangez 5 portions de fruits ou légumes par jour.
5. Favorisez la perte de poids avec Paya Konjac Tuber.
6. Buvez au moins deux litres de boissons à zéro calorie (eau, infusions) par jour.
7. Consommez de l'alcool et des sucreries avec modération.
8. Évitez les aliments gras. Faites attention aux graisses cachées, comme celles ajoutées lors de la préparation de la viande ou du poisson.
9. L'apport énergétique quotidien doit se composer à 60% de glucides (320–350 g), 30% de lipides (70–80 g) et 10% de protéides (60–75 g).
10. Mangez avec plaisir et sans culpabiliser.



**PAYA** Konjac Tuber **l'aide-minceur**

# Embonpoint ?

- donne une impression de satiété et réduit la sensation de faim excessive
- facilite la perte de poids
- à base du principe actif végétal glucomannane

Veillez lire la notice d'emballage. Disponible sans ordonnance médicale dans les pharmacies et les drogueries. Emballage de 120 comprimés. TENTAN AG, 4452 Itingen, [www.tentan.ch](http://www.tentan.ch)



unterstützt die Gewichtsreduktion  
facilite la perte de poids