

INTRODUZIONE ALLA PERDITA DI PESO

OBESITÀ:

UNA MINACCIA GLOBALE PER LA SALUTE

I medici di tutto il mondo considerano l'obesità una minaccia globale per la salute. Circa l'80% degli adulti obesi soffre di pressione alta, diabete, alti livelli di colesterolo, malattie correlate alle coronarie o osteoartrite. Circa il 40% soffre di molte di queste patologie.

Purtroppo il numero delle persone in sovrappeso in tutto il mondo ha superato il miliardo, ed è in costante e rapida crescita!

PERCHÉ QUESTA TENDENZA AD AUMENTARE DI PESO?

La causa primaria dell'aumento di peso è l'assunzione di un numero di calorie più alto di quante se ne consumino.

La maggior parte delle persone è attiva da giovane ma, man mano che gli anni passano, l'attività rallenta. I lavori sedentari, le moderne comodità, i ritmi serrati e la mancanza di interesse per l'attività fisica contribuiscono a creare questo quadro. In genere, il metabolismo rallenta con l'età, e l'attività fisica di solito diminuisce.

Un altro fattore che contribuisce all'aumento di peso è la disponibilità del cibo. I supermercati di oggi mettono in bella mostra tutti gli alimenti possibili e immaginabili che una persona possa desiderare, ma la mancanza di tempo a disposizione porta molte persone a scegliere cibi preconfezionati ricchi di zuccheri, grassi e sodio, spesso a discapito della buona nutrizione e della salute. Aggiungete a questo l'attrattiva delle enormi porzioni di cibo insalubre offerte dai fast-food, i tempi ristretti che un pò troppo spesso fanno cadere la scelta sui cibi da asporto e sulla pizza, ed ecco la ricetta per il disastro!

GRAVI RISCHI PER LA SALUTE

Il peso in eccesso comporta alcuni gravi rischi per la salute fisica e psicologica.

Indipendentemente dal fatto che abbiate messo su qualche chilo con il passare degli anni oppure che abbiate lottato con il vostro peso per tutta la vita, l'aumento di peso è associato a maggiori rischi per la salute, sotto forma di alta pressione, diabete, malattie cardiovascolari, tumori, colpi apoplettici, artriti e morti premature.

STRESS PSICOLOGICO

Oltre a comportare rischi per la salute, il peso incide significativamente sull'immagine che si ha di se stessi, facendo sì che le persone in sovrappeso soffrano molto più frequentemente di scarsa autostima rispetto alle persone il cui peso è nella norma. E' difficile star bene con noi stessi se non ci piace il nostro aspetto ed è difficile fare le cose che si vogliono fare se non si ha energia sufficiente.

CAPIRE IL PROPRIO CORPO

Il peso riesce ad insinuarsi subdolamente con il passare degli anni perché si assumono più calorie di quante se ne brucino. In effetti, la maggior parte delle persone fa una vita piuttosto

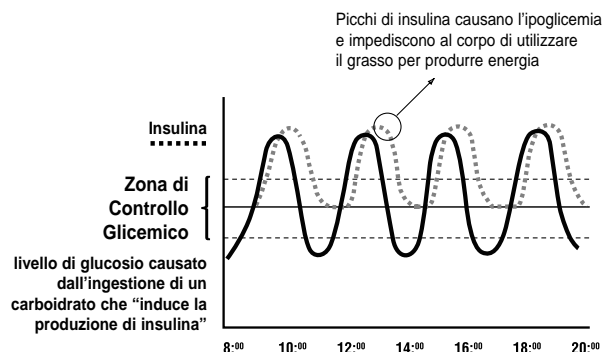
sedentaria che fa mettere su 5 kg o più ogni dieci anni.

Inoltre, in molti casi il corpo è stato "addestrato" per anni a mangiare in un certo modo ed ha sviluppato abitudini che contribuiscono all'aumento di peso senza che ce ne accorgiamo.

Scegliendo certi alimenti, che potrebbero essere considerati anche relativamente sani ma che sono ricchi di zuccheri ed amidi (carboidrati), il corpo si predispone automaticamente all'effetto "montagne russe" di una risposta glicemica incontrollata, con la glicemia che continua ad alzarsi e ad abbassarsi nel corso della giornata.

GLUCOSIO: UN'ARMA A DOPPIO TAGLIO!

La chiave del successo per perdere peso sta nella comprensione profonda di come il corpo produce, utilizza e controlla il glucosio. Il corpo riconosce il glucosio nel sangue sia come un alleato insostituibile per la produzione di energia sia come un avversario potenzialmente letale. Questo perché il glucosio è l'unità energetica di base dei carboidrati che circola nel sangue ed arriva alle nostre cellule. Esso però ha anche la capacità di danneggiare il sistema circolatorio se i livelli rimangono troppo alti per troppo tempo. Di conseguenza, quando i livelli di glucosio nel sangue superano certi limiti prestabiliti, il corpo ha bisogno di abbassarli rapidamente e, per farlo, produce l'insulina che entra in circolo e rimuove l'eccesso di glucosio.



LA RISPOSTA GLICEMICA E LA SALUTE GENERALE

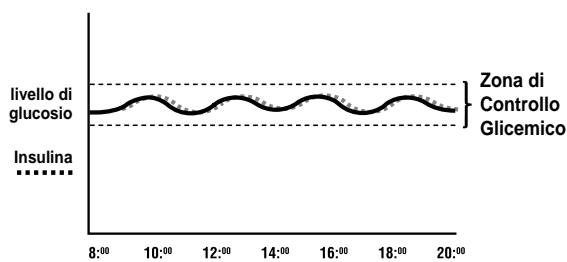
Avendo oggi maggiori conoscenze sulla reazione del corpo ai carboidrati, molti autorevoli scienziati nutrizionisti sono arrivati ad affermare che, mantenendo il più possibile sotto controllo la risposta glicemica del corpo, sia possibile ottenere degli specifici vantaggi. Un'alimentazione che provoca una modesta risposta glicemica ha come risultato un aumento più contenuto e meno brusco dei livelli di glucosio nel sangue. Questo fatto implica, a sua volta, una minore produzione di insulina.

Una minor produzione di insulina fa abbassare anche il pericolo di andare incontro al diabete, perché i meccanismi di produzione dell'insulina non sono soggetti a continui sovraccarichi. Inoltre questo favorisce il salutare equilibrio di grassi nel sangue, in particolare per quel che riguarda i trigliceridi e l'HDL, il colesterolo buono. Così, anche il rischio di malattie cardiovascolari risulta più basso.

LA RISPOSTA GLICEMICA E LA PERDITA DEL PESO

Uno degli aspetti da sottolineare riguardo ai cibi che provocano una bassa risposta glicemica è che, dato che essi vengono trasformati in glucosio ed entrano in circolo più lentamente, rilasciano zuccheri (ed energia) in maniera più costante e duratura. Dato che essi stimolano una minore produzione di insulina, i livelli di glucosio nel sangue restano entro i margini di "sicurezza", abbassandosi gradualmente e nell'arco di un periodo di tempo più lungo.

Il risultato è un prolungato periodo di sazietà prima che lo stimolo della fame ritorni. Più a lungo si resta sazi, meno cibo si mangia complessivamente.



Risposta insulinica controllata

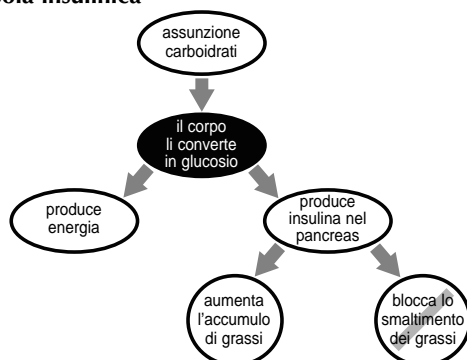
LA TRAPPOLA INSULINICA

Il controllo della risposta glicemica dell'alimentazione offre un altro importante vantaggio quando si vuole dimagrire.

Il ragionamento si ricollega agli effetti "secondari" associati alla risposta glicemica.

Ogniqualevolta si verifica un'intensa risposta glicemica, i livelli di glucosio nel sangue superano la "zona di risposta glicemica controllata" monitorata dai posti di controllo biochimico del corpo. Quando il glucosio in circolo supera il limite massimo di questa zona, il corpo reagisce secernendo insulina. Questo provoca spesso le "montagne russe" glicemiche, con il glucosio che passa dai livelli massimi (iperglicemia) a quelli minimi (ipoglicemia). Per molte persone, questo processo si verifica più volte al giorno, mese dopo mese, anno dopo anno. Oltre a causare una domanda pressoché costante di insulina, vengono inviati due importanti segnali secondari. Il primo segnale fa sì che il corpo cominci ad immagazzinare grassi. Le secrezioni di insulina provocano l'eliminazione del glucosio dal sangue, ma il glucosio non può scomparire, e il corpo è costretto ad utilizzarlo in qualche modo. L'unica possibilità che il nostro organismo ha a questo punto è di trasformare il glucosio in grasso ed immagazzinarlo.

La trappola insulinica



Il secondo segnale fa sì che venga ridotto l'utilizzo dei grassi per la produzione di energia. Quando i livelli di glucosio nel sangue sono alti e viene emesso il segnale di immagazzinamento dei grassi, il corpo sa che non c'è bisogno di produrre una maggiore quantità di energia e quindi blocca l'utilizzo dei grassi a questo scopo.

Immaginate un magazzino: la merce arriva più velocemente di quanto esca. Dato che questo processo non può essere bloccato, il magazzino non può far altro che espandersi. In altre parole, essendo il corpo un magazzino, non gli lasciate altra scelta che diventare più grosso a causa del grasso accumulato.

Quando questo processo si ripete per tutto il giorno, settimana dopo settimana, mese dopo mese, anno dopo anno, il corpo viene predisposto ad ingrassare. Non gli restano altre possibilità.

TENERE I CARBOIDRATI SOTTO CONTROLLO

La maggior parte degli alimenti più ghiotti e appetibili sono carboidrati che stimolano la produzione di insulina e anche molti cibi che sono stati a lungo considerati assolutamente sani, come il riso bianco, la maggior parte dei tipi di pane, le patate e addirittura la pasta, possono mettere in moto un'intensa risposta glicemica.

Al contrario, i carboidrati che non sviluppano una risposta insulinica aiutano davvero l'organismo a mantenere stabile il livello di zucchero nel sangue e non lo costringono a brusche risposte glicemiche.

CARBOIDRATI: QUAL È LA GIUSTA MISURA?

Il cervello, il sistema nervoso e i muscoli hanno bisogno di glucosio per l'energia. Il corpo riceve la maggior parte del glucosio dai carboidrati che vengono assunti con l'alimentazione, ma è anche in grado di produrlo per conto proprio.

La maggior parte delle persone mangia molti più carboidrati di quanti siano necessari per mantenere un livello normale di zucchero nel sangue. La quantità totale di glucosio nel sangue di un adulto sano è di circa 5 g (più o meno un cucchiaino da tè). Fate il confronto con una bevanda analcolica da 300 ml che contiene circa 40 g di glucosio, ovvero 8 volte la normale quantità di zucchero. Capite qual è il problema?

SOTTRARSI ALLA TRAPPOLA

Se siete finiti prigionieri della trappola insulinica, i prodotti della linea GR² Control vi libereranno!

Con il nostro esclusivo programma dietetico, potrete insegnare al vostro corpo a mangiare in modo tale che il fabbisogno di energia possa essere soddisfatto senza cadere preda dell'effetto "montagne russe" della glicemia e della trappola insulinica.

ASSUMERE IL CONTROLLO

Il Comitato di Consulenza Scientifica (SAB) della GNLD e la nostra Rete Scientifica Globale (GSN) hanno sviluppato un programma all'avanguardia per perdere peso, basato sulle ultime scoperte relative a come il corpo utilizza ed immagazzina l'energia.

Partendo dall'assunto che la risposta glicemica del corpo umano è un processo di fondamentale importanza nell'utilizzo di energia, la GNLD ha formulato GR² Control, il programma per dimagrire con successo sviluppato scientificamente.

mente ed equilibrato sotto il profilo nutrizionale, un programma che aiuta il corpo a trasformare gli alimenti e i nutrienti nel modo più efficace affinché siano utilizzati al meglio.

“GR Control” significa Glycemic Response Control (Controllo della Risposta Glicemica). L'esponente “2” indica i benefici esponenziali che si ottengono in vista di una salute duratura seguendo un'alimentazione che provoca una modesta risposta glicemica.

Impiegando una strategia a più fasi, GR² Control aiuta a sviluppare abitudini alimentari corrette assumendo i cibi giusti che provocano una risposta glicemica contenuta, il tutto sostenuto dai tre prodotti inclusi nel programma, unici nel loro genere.

Il programma vi aiuta ad “insegnare” al vostro corpo ad assumere le quantità ottimali dei nutrienti di cui avete bisogno e ad utilizzarli in modo efficace.

Con GR² Control potete assumere il controllo delle vostre abitudini alimentari e raggiungere i vostri obiettivi di dimagrimento con comodità e sicurezza.

Questo sistema è incentrato sui meccanismi di dimagrimento insiti nel corpo. Aiutando il corpo a non cadere nella “trappola insulinica” viene tenuto in funzione il meccanismo che brucia i grassi e viene disattivato quello che li accumula. Inoltre, imparando a mangiare alimenti che ottimizzano l'utilizzo dei nutrienti e la produzione di energia, il corpo diventa una macchina “brucia-grassi” che vi prepara ad una vita di peso ideale e buona salute!

E' DIMOSTRATO SCIENTIFICAMENTE CHE GR² CONTROL:

- contribuisce al riequilibrio dell'assunzione dei macronutrienti
- riprogramma la rete di controllo dei segnali biochimici
- ricarica il corpo di energia

Il Programma GR² Control comprende GR² Meal Replacement Protein Shake che sostituisce 2 pasti al giorno, dei suggerimenti per gli spuntini a bassa risposta glicemica da consumare tra un pasto e l'altro (mini-pasti), GR² Fiber Supplement, GR² Herbal Complex e molte ricette per preparare i pasti principali. Insieme, essi contribuiscono a:

RIEQUILIBRARE L'ASSUNZIONE DEI NUTRIENTI

Consumando una proporzione più sana di proteine, grassi e carboidrati, potrete riequilibrare l'assunzione di macronutrienti per controllare la risposta glicemica.

GR² Control Meal Replacement Protein Shake aiuta a riequilibrare l'assunzione di macronutrienti con la speciale formulazione che prevede un rapporto bilanciato tra proteine e carboidrati a basso indice glicemico. Questa bevanda nutriente e deliziosa fornisce inoltre i nutrienti necessari al corpo per funzionare al meglio, contribuendo contemporaneamente a proteggere la massa magra del corpo mentre si dimagrisce.

RIPROGRAMMARE LA RETE DI CONTROLLO DEI SEGNALI BIOCHIMICI

Le sensazioni di pienezza e di aver mangiato troppo sono controllate da una complessa rete di fattori neuronali, fisici e psicologici.

Attivare i “segnali di sazietà”, che dicono al cervello che il corpo è soddisfatto, può contribuire a ridurre l'assunzione di cibo. I recettori del tratto digestivo “imparano” a sentirsi sazi. Per stimolare il sistema nervoso centrale in modo naturale, GR² Control Fiber Supplement induce una sensazione di sazietà in presenza di una minore quantità di cibo. In questo modo, Fiber Supplement programma di nuovo la rete di controllo dei segnali biochimici. Inoltre, le altre fibre presenti in Fiber Supplement svolgono un ruolo importante nel metabolismo dei carboidrati ritardando lo svuotamento gastrico e rallentando il rilascio di carboidrati nel sangue.

RICARICARE IL CORPO DI ENERGIA

I componenti di certi alimenti possono aiutare il naturale processo di produzione di energia del corpo. Inoltre, alcune combinazioni di erbe accrescono i livelli di energia ed ottimizzano il metabolismo.

Herbal Complex contiene una specifica combinazione di erbe conosciute per la loro capacità di accrescere i livelli di energia.

ABBIAMO LA SCIENZA PER PROVARLO!

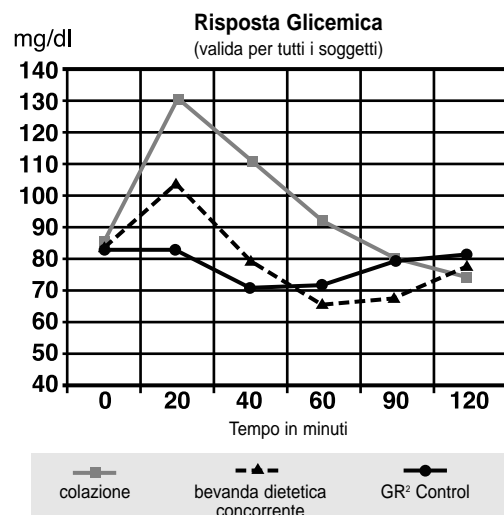
SPERIMENTAZIONE CLINICA SUGLI ESSERI UMANI.

GR² Control è stato testato in un laboratorio di ricerca per dimostrare che effettivamente aiuta il corpo a controllare la risposta glicemica.

Ai partecipanti è stata somministrata una porzione di Meal Replacement Protein Shake e successivamente sono stati prelevati dei campioni di sangue per stabilire la risposta glicemica messa in atto dal corpo per trasformare la bevanda.

Alla stessa maniera sono state testate una bevanda di un programma di dimagrimento di una ditta della concorrenza presente sul mercato ed una tipica colazione europea.

Dalla comparazione dei risultati è emerso che la risposta indotta da GR² Control è significativamente più stabile e mo-



desta di quella indotta da tutti gli altri prodotti testati.

SPERIMENTAZIONE SUGLI ESSERI UMANI NELLA REALTÀ QUOTIDIANA.

Nella realtà quotidiana, GR² Control è stato utilizzato nell'ambito di un esperimento di 10 e 8 settimane in cui sono stati coinvolti 70 volontari. I risultati sono stati eccezionali: il gruppo ha perso più di 550 kg in totale! In effetti, uno di es-



si nello stesso arco di tempo ha perso ben 23 kg. I volontari hanno riferito di avere più energia e di non aver patito la fame durante il programma. E, cosa ancora più importante, hanno detto che il programma è facile da gestire su base giornaliera e che prevede una piacevole varietà di suggerimenti per i pasti.

PUBBLICAZIONE DEI RISULTATI SCIENTIFICI.

I risultati della sperimentazione clinica sugli esseri umani verranno presto presentati dalla Dr.ssa Arianna Carughi del SAB ad un simposio scientifico e verranno poi pubblicati in una rivista scientifica del settore.

GR² CONTROL METTE LA SCIENZA DELLA RISPOSTA GLICEMICA AL VOSTRO SERVIZIO!

Con GR² Control, il Comitato di Consulenza Scientifica della GNLD ha portato la scienza per dimagrire in modo sano, ad un nuovo livello. L'intero programma è incentrato sulle recenti scoperte relative alla risposta glicemica che si innesca in presenza di minori richieste di insulina, evitando l'effetto montagne russe della glicemia e la trappola insulinica. Il programma induce una prolungata sensazione di sazietà tra un pasto e l'altro, mantiene i livelli di energia controllati e bilanciati per un periodo di tempo più lungo e blocca il meccani-

simo di accumulo del grasso attivando quello di combustione. **Sinergia biochimica.** I prodotti GR² Control sono formulati in modo tale da avere un effetto sinergico sui meccanismi del corpo che controllano ed influenzano la sazietà.

La ricerca scientifica all'avanguardia sta alla base dell'intero programma GR² Control. Dalle nostre formulazioni uniche nel loro genere, ai suggerimenti per la vostra attività fisica e per il vostro stile di vita, GR² Control è un programma eccezionale che può aiutare chiunque voglia perdere peso, migliorare la propria salute e sentirsi meglio. Formulato con la supervisione e i suggerimenti del Comitato di Consulenza Scientifica e della Rete Scientifica Globale, GR² Control è veramente la punta di diamante del dimagrimento scientifico.

**Usate il potere del Controllo
della Risposta Glicemica
al servizio del dimagrimento,
e non contro di esso!
Questa è la differenza GNLD!**