



COMMUNIQUÉ DE PRESSE

LE CONCOURS LÉPINE MÉDITERRANÉE DES INVENTEURS DÉVOILERA CETTE ANNÉE À MONTPELLIER LA NIFTY PLATE, UN TOUT NOUVEAU PROCÉDÉ, AUSSI SIMPLE D'UTILISATION QU'ASTUCIEUX, POUR PERDRE DU POIDS.

En s'appuyant sur une étude clinique menée auprès d'un échantillon de 239 individus, la Nifty Plate calcule pour son utilisateur, en fonction de sa taille, de son genre, de son âge et de son activité physique, le nombre de KCAL (kilocalories) qu'il doit consommer quotidiennement pour atteindre un IMC (Indice de Masse Corporelle) de 20 s'il s'agit d'une femme et de 24 s'il s'agit d'un homme.

Cette quantité calorique est calculée de telle sorte que l'utilisateur de la Nifty Plate perdra du poids, entre 3 et 5 kilos par mois, sans rester sur sa faim. En effet, en cas de sous-alimentation, l'organisme se défendrait en emmagasinant des réserves, c'est-à-dire de la graisse, dès que l'occasion se présenterait.

L'utilisateur contrôle son alimentation quotidienne par rapport à son objectifs calorique dans le JOURNAL DE BORD du site theniftyplate.com



Les valeurs caloriques des deux principaux repas de la journée sont évaluées grâce à l'attribution à l'utilisateur de son cercle, parmi les des six dessinés sur l'assiette Nifty Plate, dans lequel il délimite ses portions alimentaires.

L'assiette Nifty Plate est divisée de manière simplifiée en deux zones d'apport calorique équivalent : la plus grande, comprise dans un angle de 230°, est destinées aux féculents et la plus petite, dans un angle de 130°, aux protéines. Il s'agit d'une simple indication. En effet, l'utilisateur peut décider (c'est même recommandé) de manger plus de féculents à midi et plus de protéines le soir.

Pour être efficace, l'assiette Nifty Plate ne doit contenir que des viandes blanches et/ou maigres (si l'utilisateur n'est pas végétarien) et des féculents bouillis ou cuits au four.

Les autres aliments (petit-déjeuner, laitages, huiles, légumes, sucreries, charcuteries, boissons autres que l'eau, amuse-gueules, etc..) sont comptabilisés dans le JOURNAL DE BORD « hors assiette ».

L'utilisateur trouvera dans le site theniftyplate.com des conseils issus des dernières avancées de la diététique pour l'aider à atteindre son objectif de manière saine et efficace. Toutefois, ces conseils ne peuvent en aucun cas se substituer à l'avis d'un professionnel de la santé.

NIFTY PLATE EST DONC UN MOYEN PRATIQUE ET EFFICACE POUR RETROUVER RAPIDEMENT SA LIGNE SANS S'AFFAMER ET (PRESQUE) SANS RECOURIR À UNE BALANCE ALIMENTAIRE.