

C'est prouvé :

Cibler la perte de poids est possible !

L'objectif

Beaucoup de textes publicitaires de concepts d'amincissement promettent des résultats incroyables sans toutefois avoir prouvé scientifiquement leur efficacité.

Nous sommes fiers de vous présenter les résultats de l'étude scientifique qui avait pour but de tester l'effet des appareils « Slim Belly » et « Slim Legs » sur la combustion des graisses locales et d'évaluer l'efficacité des deux produits.

Les initiateurs de l'étude

Manfred Messlender et Werner Hofmann ont fondé la compagnie ABC-one en 2006. Ils sont responsables de la conception et du développement des produits Slim Belly et Slim Legs.



Manfred
Messlender

Werner
Hofmann



L'institut de recherche

IMSB Austria – Institut scientifique de consultation médicale et sportive

Cet institut a été fondé en 1982 en vue d'assurer un encadrement au sport autrichien et de conseiller les athlètes et les entraîneurs. Les domaines de spécialisations de cet institut sont la médecine sportive, l'anthropométrie (mesures corporelles), l'anti-dopage, la nutrition, la physiothérapie et de la biomécanique (analyse du mouvement).

Plusieurs études internationales (pendant des championnats européens et mondiaux) ont été conduites et publiées par l'IMSB Austria.

Le directeur de l'institut, Professeur Hans Holdhaus, a participé à chaque Jeux Olympiques depuis 1984 en tant que superviseur d'athlètes de différentes disciplines.



L'anthropologiste Dr. Alena Kos a conduit et contrôlé cette étude. Elle a plus de 35 ans d'expérience dans le domaine de l'anthropométrie et est depuis 17 ans professeur à l'université de Vienne.

Les paramètres

Afin de respecter les critères d'une étude scientifique, les paramètres suivants ont été établis :

1. Les participants ont été divisés de façon aléatoire en 3 groupes.
 - a) Groupe Slim Belly®
 - b) Groupe Slim Legs®
 - c) Groupe contrôle – Participants exposés aux mêmes conditions (entraînement, alimentation) que les 2 premiers groupes sans toutefois s'entraîner avec Slim Belly® ou Slim Legs®
2. Chaque groupe se composait de 30 participants afin de recueillir un nombre suffisant de données.
3. Tous les participants ont été surveillés tout au long de l'étude afin de garantir:
 - a) une alimentation identique (même nourriture et même apport calorique)
 - b) un programme d'exercices uniforme (sport, temps libres et relaxation)
 - c) un emploi du temps identique.
4. Tous les participants ont été hébergés au même endroit durant la période de l'étude afin d'assurer un meilleur contrôle.
5. Une pince à pli cutané a été utilisée comme méthode de mensuration. Vous trouverez plus de détails sur cette technique dans la section mensurations.
6. Le huissier Constantino de Nicolo a assuré une observation et une documentation juridique afin d'éviter toutes manipulations des données. De plus, tous les participants ont été photographiés et filmés.



Huissier Maître Constantino De Nicolo contrôlait chaque donnée.

Le déroulement de l'étude

Les 3 groupes ont minutieusement suivi le même emploi du temps. Ce qui représentait un certain défi logistique.

Hébergement

Un grand complexe hôtelier en Autriche a été réservé pour la mise en œuvre de l'étude. L'étude s'est déroulée après la saison touristique afin d'avoir la totalité des installations en exclusivité à disposition de l'équipe de recherche.



Encadrement

Une équipe de 10 personnes a soutenu et accompagné les participants de 7 h à 23 h.

Emploi du temps

Le programme exigeait un horaire structuré que tous les participants ont dû suivre à la lettre :

	Groupe 1 (groupe contrôle) 34 personnes	Groupe 2 (Slim Belly®) 32 personnes	Groupe 3 (Slim Legs®) 32 personnes
Lever		7:00	
Déjeuner	7:30	8:00	8:30
Contrôle matinal: prise de présences, interrogation sur l'état d'âme des participants, ...		9:00	
Premier entraînement 1 ^{er} au 3 ^{ème} jour = 30 minutes 4 ^{ème} au 14 ^{ème} jour = 40 minutes Activités: randonnées en plein air, vélo ergonomique en salle ou léger jogging ou marche dans une salle intérieure.	9:15	10:00	11:00
Repos			
Lunch	11:30	12:15	13:00
Période de repos pour régénération			
Deuxième entraînement (même description que le 1 ^{er} entraînement)	14:30	15:30	16:30
Période de repos			
Diner	17:30	18:00	18:30
Exercices de détente (Yoga, Stretching ou Qi-Gong)	19:30	20:15	21:00
Couvre-feu	23:00		

Exercices

Afin de garder les participants motivés et de bonne humeur, un programme d'exercices varié a été proposé.

Chaque jour, les trois groupes ont fait deux entraînements d'endurance (vélo, marche nordique, randonnée) de 30 à 40 minutes. L'intensité de l'entraînement a été déterminée par la fréquence cardiaque selon l'âge des participants.



Une période de relaxation en soirée (yoga, Qi-Gong) aidait les participants à se détendre et se reposer de la routine quotidienne.

Pendant ces entraînements, un groupe s'est entraîné sans appareils (groupe contrôle), un groupe a utilisé « Slim Belly » et un groupe s'est entraîné avec « Slim Legs ».



Alimentation



Les 3 différents groupes ont eu tout au long de l'étude une alimentation identique.

Avec la collaboration de l'Institut IMSB, un plan alimentaire équilibré et optimal dans la composition des nutriments a été composé.

Les participants ont pris trois repas par jour d'une moyenne énergétique total de 1.500 kilocalories par jour.

Un système de coupon a été intégré pour empêcher qu'un participant prenne 2 repas de suite. De plus les mini-bars de chaque chambre ont été vidés et les bagages ont été contrôlés.



Mensurations

Le processus de mensuration a été minutieusement contrôlé par un huissier. Les différents endroits de mensurations ont été identifiés avec un marqueur afin que la prise de mesure avant et après les 14 jours d'entraînement soit exactement au même point de mesure.

Afin d'évaluer la combustion des graisses locales, une pince à pli cutané a été utilisée. Cette technique est reconnue scientifique et donne des résultats très fiables. De plus cette méthode mesure explicitement la perte de gras indépendamment du taux de liquidité perdu.



Les différents paramètres anthropométriques suivants ont été aussi mesurés :

- Poids
- Grandeur
- Circonférence du ventre 1 (3 cm au dessus du nombril)
- Circonférence du ventre 2 (3 cm au dessous du nombril)
- Tour de taille
- Circonférence des hanches
- Circonférence cuisse proximale (la plus grande circonférence de la cuisse)
- Circonférence mi-cuisse



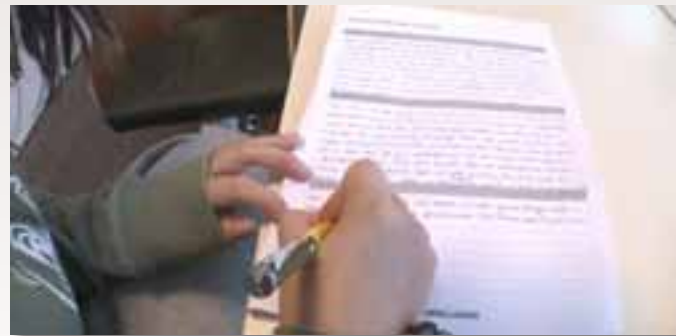
Après avoir été mesuré, chaque participant a été photographié sous les mêmes conditions (lumière, position) afin de mieux déterminer les résultats avant et après.



Frau Dr. Lenhardt a participé aussi à l'étude et a vérifié le degré de cellulite de chaque participante.

Contrôle et documentation

Les participants ont noté quotidiennement dans un journal leurs activités physiques ainsi que des commentaires sur leur condition physique et état émotionnel. Cette documentation a aussi été contrôlée par l'équipe d'encadrement pour s'assurer du bien être des participants.



Dans le cadre d'une déclaration sous serment, les participants ont affirmé avoir rempli honnêtement leur journal et d'avoir suivi les règles de l'étude.

Les chiffres

Comparaison groupe Slim Belly vs groupe contrôle

En comparant le groupe Slim Belly et le groupe contrôle, nous notons une différence significative des circonférences du ventre et de l'épaisseur des plis cutanés.

Le produit Slim Belly a diminué en moyenne les circonférences du ventre de 1,3 cm et de 1,4 cm selon le point de mesure. Nous observons aussi une différence significative à l'épaisseur du pli cutané du ventre (1,8 mm) et surtout à la taille (3,5 mm).

Comparaison groupe contrôle vs groupe Slim Belly				
Paramètre	Différence groupe Slim Belly	Différence groupe contrôle	Différence	T-test (5%)
Poids (kg)	$(-3,3) \pm 1,1$	$(-3,1) \pm 0,9$	0,2	pas sign.
Circonférence (cm)				
Taille (kg)	$(-4,4) \pm 2,1$	$(-3,4) \pm 2,0$	1	pas sign.
3 cm au dessus du nombril	$(-4,4) \pm 2,0$	$(-3,0) \pm 2,7$	1,4	sign.
3 cm au dessous du nombril	$(-3,4) \pm 2,0$	$(-2,1) \pm 2,0$	1,3	sign.
Épaisseur pli cutané (mm)				
Ventre	$(-4,1) \pm 3,7$	$(-2,2) \pm 2,7$	1,8	sign.
Taille	$(-4,0) \pm 2,8$	$(-0,5) \pm 2,0$	3,5	sign.

Comparaison groupe Slim Legs vs groupe contrôle

En comparant les personnes qui se sont entraînées avec Slim Legs, nous observons une différence significative aux circonférences des hanches et des cuisses.

Le produit Slim Legs a réduit la circonférence des hanches de 1 cm de plus que le groupe contrôle. Les circonférences de la mi-cuisse a été réduit de 1,1 cm de plus que le groupe contrôle et de 1,4 cm de plus à la cuisse proximale.

L'efficacité du produit est aussi montrée en comparant la forte diminution de l'épaisseur des plis cutanés (hanches, mi-cuisse), qui varie entre 2,1 mm et 2,6 mm de moins.

Comparaison groupe Slim Legs vs groupe contrôle				
Paramètre	Différence groupe Slim Legs	Différence groupe contrôle	Différence	T-test (5%)
Poids (kg)	$(-3,2) \pm 1,0$	$(-3,1) \pm 0,9$	0,1	pas sign.
Circonférence (cm)				
Hanche	$(-3,1) \pm 1,1$	$(-2,1) \pm 1,4$	1	sign.
Cuisse proximal	$(-2,0) \pm 1,0$	$(-0,6) \pm 1,3$	1,4	sign.
Mi-cuisse	$(-2,0) \pm 1,0$	$(-1,0) \pm 1,2$	1,1	sign.
Épaisseur pli cutané (mm)				
Hanche	$(-3,1) \pm 2,9$	$(-0,5) \pm 2,0$	2,6	sign.
Mi-cuisse	$(-2,5) \pm 2,6$	$(-0,4) \pm 2,9$	2,1	sign.

Les résultats



« Je suis agréablement étonnée ! »

L'objectif de cette étude était de tester scientifiquement l'efficacité des produits Slim Belly et Slim Legs.

En l'espace relativement court de deux semaines, d'importants changements positifs ont été observés. Pendant la période de l'étude, tous les paramètres mesurés (poids, circonférences, épaisseur des plis cutanés) de l'ensemble du groupe ont été réduits de façon significative.

Fondamentalement, avec un régime équilibré et en faisant de l'exercice il est possible de perdre du poids. Cependant, les gens ne perdent pas où ils veulent vraiment. **Pour la réduction ciblée de la graisse, les produits Slim Belly et Slim Legs offre un moyen efficace et prouvé scientifiquement.**

L'entraînement avec Slim Belly entraîne une réduction significative des circonférences de la taille et des hanches et réduit l'épaisseur du pli cutané dans ces endroits précis. C'est au niveau des hanches que le meilleur effet de Slim Belly a été constaté où la réduction de graisse était 8 fois plus élevée que dans le groupe contrôle.



« Je me sens beaucoup mieux dans ma peau »

L'entraînement avec Slim Legs réduit significativement les circonférences aux niveaux des fesses et des cuisses. La réduction de circonférence de la cuisse proximale était trois fois plus élevée que le groupe contrôle. De plus, l'épaisseur du pli cutané s'est réduite 6 fois plus vite aux fesses et à la mi-cuisse.



« Je suis fière de moi ! »

L'efficacité de combustion de graisses locales a donc été confirmée pour les deux produits. Ce qui prouve qu'avec la méthode d'Airpressure Bodyforming, il est possible de modifier la silhouette exactement dans les zones à problèmes.

Greinwalder & Partner

Marketing Services

**Greinwalder Marketing
Services GmbH**

Valentin-Linhof-Str. 8
D-81829 Munich

Tel. +49 89 - 45 09 81 390

abc-one@greinwalder.com
www.greinwalder.com