

TR90

Domande frequenti



INDICE

Il Programma

1. Che cosa significa TR90®?
2. Qual è la dose di integratori TR90® consigliata per un adulto?
3. Quali prodotti sono complementari al Programma TR90®?
4. Quando ci si possono aspettare dei risultati?
5. Perché è importante combinare i prodotti TR90® con il piano di alimentazione e l'attività fisica?
6. Perché nell'ambito del Programma TR90® si deve misurare il corpo?
7. Dopo il periodo di 90 giorni del Programma TR90®, cosa devo fare per mantenere la mia trasformazione?
8. Quante volte è possibile utilizzare questo Programma TR90®?
9. Qual è il vantaggio principale del Programma TR90®?
10. In che modo il programma mi aiuterà a mantenere una mentalità positiva e a rimanere motivato?
11. Perché abbiamo scelto un piano d'alimentazione con un maggior contenuto di proteine?
12. Posso dare questo prodotto a mio figlio che ha meno di 18 anni?
13. Quale parte del Programma TR90® agisce sul metabolismo?
14. TR90® agisce sulle fonti che causano i segni dell'età?
15. C'è un'avvertenza su ciascuno dei prodotti relativamente alle tracce di noci, soia, latte, ecc., qualora qualcuno sia allergico?
16. È un prodotto senza glutine?
17. È adatto ai vegetariani/vegani?
18. Vi sono effetti collaterali noti?
19. Il Programma TR90® è halal/kosher?
20. Quando verrà presentato ufficialmente il Programma TR90®?

Integratori alimentari e barrette TR90®

21. Perché devo prendere TR90® JS?
22. Perché M-Bar contiene lattosio?
23. È possibile acquistare solo Lemon Crisps Bar o Chocolate Bar?

Guida al Programma TR90®

24. Quali sono i componenti della Guida al Programma TR90®?
25. Quali altri componenti possiamo trovare nel Programma TR90®?
26. Nel piano d'alimentazione TR90® come funzionano le raccomandazioni per le porzioni basate sulle dimensioni della mano?
27. Quante calorie al giorno devo consumare?
28. Se non faccio attività fisica, riuscirò lo stesso nel mio intento?
29. Che cosa devo fare se ho fame?

IL PROGRAMMA

1. Che cosa significa TR90?

TR90 significa "Transform in 90 days", ovvero "trasformati in 90 giorni". Quando queste nuove abitudini alimentari e l'attività fisica del Programma TR90® entrano a far parte della routine quotidiana dopo i primi 90 giorni, continuerete a vedere dei risultati. All'interno di questo programma, non ci concentriamo su approcci superficiali. Il Programma TR90® agisce sulle cause interne ed esterne che influiscono sul peso corporeo, per aiutarvi a conseguire i risultati che vi siete prefissi. Quindi, questo è davvero un programma di 90 giorni, che trasformerà e cambierà la vostra vita.

2. Qual è la dose di integratori TR90® consigliata per un adulto?

TR90® JS:	Una volta al giorno, mescolato in un bicchiere d'acqua o nella vostra bevanda preferita priva di calorie per i primi 15 giorni del programma.
TR90® Complex C:	3 capsule al giorno per tutta la durata del programma.
TR90® Complex F:	4 capsule al giorno per tutta la durata del programma.
TR90® M-Bar:	Sostituire uno dei pasti principali al giorno con una barretta e un grande bicchiere d'acqua per tutta la durata del programma.

3. Quali prodotti sono complementari al Programma TR90®?

Ci sono diversi prodotti della gamma Nu Skin® e Pharmanex® che possono essere utilizzati con il Programma TR90®:

- LifePak®+ - fornisce una notevole quantità di vitamine e minerali durante il programma della durata di 3 mesi.
- Marine Omega/Optimum Omega - fornisce acidi grassi polinsaturi omega-3, come EPA e DHA.
- R² - aiuta a sentirsi ricaricati e rinfrescati durante il programma.
- JVI® - una bevanda gustosa, ricca di vitamina C e contenente carotenoidi.
- ageLOC® Galvanic Body Trio (ageLOC® Galvanic Body Spa, ageLOC® Body Shaping Gel e ageLOC® Dermal Effects) - vi offrono la migliore esperienza di cura e aiutano il corpo ad avere un bell'aspetto.

4. Quando ci si può aspettare i risultati?

Ricordatevi che la vera trasformazione richiede tempo. Non esiste un programma generico, perché la trasformazione dipende da diversi fattori, come il tipo di attività fisica praticata e lo stile di vita che si segue. La maggior parte delle persone inizia effettivamente a sentire i risultati entro il primo mese quando fanno attività fisica e seguono un'alimentazione sana, in combinazione con gli integratori TR90® e le barrette M-Bar, il tutto nell'ambito della routine quotidiana.

5. Perché è importante combinare i prodotti TR90® con il piano di alimentazione e l'attività fisica?

Il Programma TR90® è stato attentamente formulato per unire corpo e mente. Se si utilizza solo parte del programma, si perdono i benefici critici che favoriscono la riuscita a lungo termine e, di conseguenza, non si arriva a realizzare gli obiettivi relativi al controllo del peso. I quattro prodotti (TR90® JS, TR90® Complex F, TR90® Complex C e TR90® M-Bar) sono stati sviluppati per fornire il massimo supporto alla mente e alle parti del corpo su cui agisce il programma. Le linee guida relative al piano d'alimentazione TR90® e all'attività fisica sono inoltre estremamente importanti per il successo a lungo termine. Insieme, questi componenti cruciali forniscono un supporto di gran lunga maggiore di quello che può essere raggiunto con una sola parte del programma.

6. Qual è lo scopo delle misure del corpo nell'ambito del Programma TR90®?

Le bilance da bagno registrano la perdita di massa muscolare o grasso, senza distinzione. Ma la perdita di tessuto muscolare magro può essere controproducente per realizzare l'obiettivo di controllo del peso e può addirittura compromettere il mantenimento del peso a lungo termine.

Non dimenticate che l'invecchiamento non riguarda solo la pelle. Con il passare del tempo, fra i 20 e i 60 anni, perdiamo circa il 40% della nostra massa muscolare. Le diete tradizionali spesso non si concentrano sulla costruzione e il mantenimento della massa muscolare (*).

Il Programma TR90® si concentra sul controllo di un peso corporeo sano proteggendo contro la perdita di tessuto muscolare magro. Rilevare i cambiamenti del corpo (braccia, torace, vita, fianchi, cosce e polpacci) vi aiuta a concentrarvi su cambiamenti positivi e visibili, che si verificano in seguito al mantenimento del tessuto magro. I cambiamenti alla silhouette e alla tonicità del corpo sono più importanti per la gestione del peso a lungo termine rispetto al peso indicato dalla bilancia.

7. Dopo il periodo di 90 giorni del Programma TR90®, cosa devo fare per mantenere la mia trasformazione?

Completato il periodo di 90 giorni e conseguiti gli obiettivi prefissi, si entra nella fase in cui non si utilizzano più gli integratori TR90 (TR90® Complex F, TR90® Complex C e TR90® JS). Tuttavia, il Programma TR90® è stato creato per aiutarvi a sviluppare abitudini di vita sane. Gli esercizi e le nuove abitudini alimentari che avete seguito devono aiutarvi a mantenere la forma fisica anche in futuro.

(* *Aging of the human neuromuscular system. Vandervoort AA. Muscle Nerve* ;25(1):17-25, 2002.

What is the cause of the ageing atrophy? Total number, size and proportion of different fiber types studied in whole vastus lateralis muscle from 15- to 83-year-old men. Lexell J et al., J. Neurol. Sci.84(2-3):275-94, 1988.

Muscle fiber size and function in elderly humans: a longitudinal study. Frontera W et al. J.Appl. Physiol, 105(2):637-42, 2008.

Gli scienziati di Nu Skin® hanno formulato il Programma TR90® affinché sia compatibile con i prodotti LifePak®+, per garantire l'apporto ottimale di micronutrienti durante e dopo la fase iniziale e i successivi 90 giorni. Altri prodotti complementari adatti sia durante la fase di 90 giorni che la fase successiva includono R², Marine Omega/Optimum Omega, JVi® e le barrette TR90® M-Bar, pratiche per chi viaggia.

8. Quante volte è possibile utilizzare questo Programma TR90®?

Il Programma TR90® è stato progettato per essere utilizzato per periodi di 90 giorni. Dopo aver terminato il programma iniziale di 90 giorni, gli utenti possono valutare i propri progressi; se non hanno pienamente raggiunto gli obiettivi prefissi, possono iniziare una seconda fase di 90 giorni, ripetendo il programma completo. A seconda delle misure iniziali di una persona e degli obiettivi finali, il Programma TR90® è stato progettato con componenti diversi per aiutare a mantenere un peso corporeo sano ed è stato formulato per un uso sicuro anche quando viene utilizzato per più di un periodo di 90 giorni.

9. Qual è il vantaggio principale del Programma TR90®?

La quantità di energia di cui abbiamo bisogno è determinata dal nostro tasso metabolico, misurato in calorie per un giorno. Il principale fattore che contribuisce al tasso metabolico è il consumo di energia a riposo, noto anche come metabolismo basale (BMR). Il BMR è la quantità di calorie di cui si ha bisogno se si rimane a letto tutto il giorno senza muoversi. In altre parole, è la quantità di energia di cui il corpo ha bisogno solo per rimanere in vita e svolgere funzioni di base come respirare, mantenere il battito cardiaco e i tessuti del corpo. La massa muscolare è un fattore importante da considerare nel determinare il BMR. Rispetto al grasso, i muscoli sono molto più attivi e richiedono una maggiore quantità di energia. Quindi, se avete una percentuale elevata di muscoli rispetto al grasso, avrete anche un BMR elevato. Quanto maggiore il metabolismo basale, tanto maggiore il numero di calorie che vengono consumate.

Quando si seguono programmi tradizionali e si presta attenzione solamente alla perdita di peso (senza tener conto che la perdita di peso in parte è dovuta alla perdita di tessuto muscolare), è molto più facile riprendere il peso perso grazie a un programma tradizionale (dato il ridotto metabolismo). **Nell'ambito del Programma TR90®, vogliamo preservare il tessuto muscolare magro (e se possibile addirittura crearne di nuovo e favorire il metabolismo).**

10. In che modo il programma mi aiuterà a mantenere una mentalità positiva e a rimanere motivato?

Il programma di gestione del peso è stato creato per darvi tutte le possibilità di raggiungere il vostro obiettivo personale e mantenere la motivazione di cui avete bisogno durante il programma. Il programma è composto da integratori alimentari, barrette sostitutive dei pasti, una Guida al Programma, una Guida veloce e un Diario della trasformazione. **Se si seguono le istruzioni per l'uso consigliato, avrete tutti gli strumenti giusti a disposizione. Da**

una parte, gli integratori vi daranno la giusta spinta e vi aiuteranno a rafforzare la vostra forza di volontà durante questo programma. D'altra parte, la Guida vi fornirà molti utili consigli e trucchi per mantenervi motivati.

11. Perché abbiamo scelto un piano d'alimentazione con un maggior contenuto di proteine?

Il Programma TR90® è basato su una dieta ad alto contenuto proteico. Le proteine forniscono al corpo il materiale necessario per produrre ulteriori proteine, ormoni, enzimi, fibre muscolari, ecc. Il corpo non è in grado di conservare grandi quantità di proteine, per cui è essenziale che vengano assunte con l'alimentazione. Le proteine sono gli elementi fondamentali del muscolo. Se il corpo non ha una quantità sufficiente di proteine, non può mantenere i muscoli che ha già né sviluppare nuovo tessuto muscolare. Il Programma TR90® è basato su una dieta ad alto contenuto proteico.

- contribuisce alla crescita della massa muscolare;
- contribuisce a mantenere la massa muscolare.

12. Posso dare questo prodotto a mio figlio che ha meno di 18 anni?

Si consiglia di non dare questo prodotto a persone di meno di 18 anni. Questo programma è stato sviluppato esplicitamente per adulti.

13. Quale parte del programma agisce sul metabolismo?

Il nostro metabolismo cala del 2-3% circa l'anno a partire dall'età di 20 anni (*). Una delle principali dimensioni del programma è l'aumento del tasso di metabolismo. Aumentando il metabolismo, il corpo potrà elaborare meglio il cibo che si mangia.

D'altro canto, il singolare piano d'alimentazione fornirà gli ingredienti giusti per un metabolismo ben funzionante. Aumentando l'assunzione di proteine con il piano alimentare e le barrette TR90® M-Bar, si potrà mantenere e far crescere la massa muscolare. Se si aumenta la massa muscolare, aumenta anche il metabolismo perché il fabbisogno di energia sarà maggiore.

14. TR90® agisce sulle fonti che causano i segni dell'età?

Quando si tratta di controllo del peso corporeo, la nostra ricerca ha portato a nuove scoperte. Abbiamo identificato tre fattori importanti per il controllo del peso:

- metabolismo sano
- massa muscolare
- attitudine positiva.

Nell'ambito di questo programma, agiamo sulle cause interne ed esterne che influiscono sul peso corporeo, per aiutarvi a conseguire i risultati che vi siete prefissi.

15. C'è un'avvertenza su ciascuno dei prodotti relativamente alle tracce di noci, soia, latte, ecc., qualora qualcuno sia allergico?

Tutte le informazioni su possibili allergie si trovano sull'etichetta di ogni prodotto che fa parte del Programma TR90®.

16. È un prodotto senza glutine?

Gli integratori TR90® (le capsule e JS) non sono certificati come prodotti esenti da glutine, ma sono formulati con ingredienti non contenenti glutine. Questa dichiarazione non si applica alle barrette sostitutive del pasto che contengono ingredienti a base di frumento e orzo (Chocolate Bar) ed estratto di malto d'orzo (Lemon Crisp Bar), che contiene glutine.

17. È adatto ai vegetariani/vegani?

TR90® JS non contiene ingredienti di origine animale. Complex C e Complex F vengono forniti in capsule di gelatina di origine animale; coloro che hanno obiezioni a ingerire gelatina di origine animale, possono, in alternativa, aprire le capsule, mescolare la polvere con acqua o un liquido a scelta e bere. La polvere stessa non contiene ingredienti di origine animale. Le barrette TR90® M-Bar contengono latte. A seconda delle scelte alimentari di una persona, alcuni vegetariani possono trovarlo accettabile, mentre altri che seguono una dieta vegana possono avere obiezioni.

18. Vi sono effetti collaterali noti?

Nel Programma TR90® sono stati inclusi solo gli ingredienti i cui benefici di sicurezza sono stati documentati. Non vi sono effetti collaterali noti in individui sovrappeso, se i prodotti vengono assunti come indicato.

19. Il Programma TR90® è halal/kosher?

Il nostro Programma globale TR90 non è halal né kosher.

20. Quando verrà presentato ufficialmente il Programma TR90®?

Il 5 gennaio potrete acquistare il nuovo Programma TR90®.

INTEGRATORI ALIMENTARI E BARRETTE TR90®**21. Perché devo prendere TR90® JS?**

Gli ingredienti contenuti in TR90 JS sono stati scelti per aiutarvi a iniziare con energia il programma di controllo del peso. Dopo la spinta iniziale di JS, gli ingredienti in TR90® Complex F e Complex C rafforzeranno la vostra forza di volontà e vi prepareranno a sentire la trasformazione. JS non è più necessario. I prodotti rimasti, in combinazione con il piano d'alimentazione e l'attività fisica, forniranno un sostegno sufficiente per continuare a conseguire l'obiettivo personale.

22. Perché TR90® M-Bar contiene lattosio?

Le proteine del latte sono proteine di buona qualità, che hanno un ampio profilo amminoacidico, oltre a essere ben digeribili. Inoltre, queste proteine vengono spesso scelte per il sapore piacevole che conferiscono al prodotto finale. Le proteine del latte contengono lattosio; **pur essendo consapevoli che l'inclusione di ingredienti a base di latte nella M-bar non sia ideale per le persone con un'ipersensibilità a questo ingrediente, è importante sapere che l'intolleranza al lattosio non è un problema comune in Europa (soprattutto rispetto all'Asia, dove gli adulti perdono la capacità di sintetizzare l'enzima della lattasi) (**).**

(**) <http://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance>
<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK44616/>

23. È possibile acquistare solo Lemon Crisps Bar o Chocolate Bar?

All'interno del pacchetto del Programma TR90® non si può scegliere il sapore di M-Bar. Tuttavia, il pacchetto TR90® ora comprende solo 30 M-bar da consumare il primo mese, e comprenderà 2 buoni con uno sconto del 15% sulle barrette M-Bar da acquistare il secondo e terzo mese, il che vi permetterà di scegliere il gusto che preferite.

GUIDA AL PROGRAMMA TR90®

24. **Quali sono i componenti della Guida al Programma TR90?** TR90® è stato formulato per aiutarvi a diventare migliori, mentalmente e fisicamente. La Guida al Programma TR90® è stata sviluppata per agire su due dimensioni principali (mente e corpo), al fine di migliorare la forma fisica. TR90® si distingue dagli altri programmi di controllo del peso perché vi aiuta a raggiungere i vostri obiettivi. Una parte importante del Programma TR90® è il piano alimentare innovativo, facile da seguire e versatile, e gli esercizi consigliati. Il piano **d'alimentazione TR90®** vi aiuterà a sviluppare sane abitudini alimentari che vi permetteranno di realizzare i vostri obiettivi TR90®.

25. Quali altri componenti possiamo trovare nel Programma TR90®?

Il Diario della trasformazione TR90® comprende consigli per la vostra motivazione, che vi aiutano a seguire il programma. In questo diario potete anche scrivere quello che avete mangiato, quali esercizi avete fatto e il vostro numero di trasformazione personale. Registrando diligentemente tutto, potrete identificare abitudini, difficoltà e risultati. In questo modo, saprete esattamente quali strategie funzionano meglio per voi.

La Guida rapida TR90® è una piccola e maneggevole guida da portare con sé, che fornisce una panoramica delle nozioni di base più importanti del Programma TR90®. Comprende anche esempi di ingredienti per aiutarvi a fare le giuste scelte alimentari in questo percorso di trasformazione.

26. Nel piano d'alimentazione TR90® come funzionano le raccomandazioni per le porzioni basate sulle dimensioni della mano?

Il piano d'alimentazione TR90® utilizza la mano come unità di misura per le porzioni da consumare. Il sistema parte dal presupposto che le porzioni devono essere proporzionali alle dimensioni corporee di una persona; una persona grande ha una mano grande e deve, quindi, consumare un maggior numero di calorie per mantenere la massa muscolare magra ed evitare la sensazione di fame. Le porzioni di proteine derivate dalla carne devono **essere all'incirca delle dimensioni e dello spessore del palmo della mano** (escluse le dita). Le porzioni di proteine **non derivate dalla carne devono essere all'incirca delle dimensioni e dello spessore del palmo della mano**. Le porzioni di cereali (compreso il pane di grano intero, cracker, quinoa e riso) devono essere circa la quantità che può rientrare in una mano concava. Si prega di notare che la quantità si riferisce a cereali preparati. Per esempio, una porzione di riso integrale corrisponde alla quantità di riso cotto contenuta in un mano concava, non la

quantità di riso secco che si può tenere nella mano. Le porzioni di frutta e verdura devono corrispondere alla quantità che può essere tenuta su un palmo aperto (comprese le dita).

27. Quante calorie al giorno devo consumare?

Nell'ambito del Programma TR90® le porzioni vengono determinate in base alla grandezza della mano, non dell'assunzione complessiva quotidiana di calorie. Il numero totale delle calorie necessarie per un peso corporeo sano è diverso da persona a persona, a seconda della corporatura. Una persona molto grande ha bisogno di più calorie rispetto a un individuo di piccola corporatura; le dimensioni della mano in entrambi i casi aiuteranno a misurare la giusta quantità di cibo per entrambi i casi. Per evitare di dover determinare in modo complesso il numero specifico di calorie per ogni persona e di dover contare le calorie, gli scienziati di Nu Skin hanno formulato le porzioni basate sulle dimensioni della mano descritte nella Guida al Programma TR90®.

28. Se non faccio attività fisica, riuscirò lo stesso nel mio intento?

TR90® è stato sviluppato per contribuire a migliorare la forma fisica. Se volete sentire pienamente i vantaggi del prodotto, vi consigliamo di mangiare e vivere sano. L'esercizio fisico è una parte importante di uno stile di vita sano. Vi aiuta a migliorare l'aspetto e la forma del corpo. L'attività fisica non comporta un cambiamento radicale di tutte le vostre abitudini. Le modifiche allo stile di vita devono essere inserite lentamente e gradualmente.

29. Che cosa devo fare se ho fame?

Se vi sentite affamati, potete fare uno spuntino, per esempio verdura, yogurt o frutta, nell'intervallo tra due pasti. Se è quasi l'ora di un pasto principale, cercate di evitare di mangiare uno spuntino o mangiate una porzione molto piccola per poter poi mangiare il pasto principale al momento giusto. Per evitare di avere fame tra i pasti, prestate attenzione all'orario dei pasti. È importante mangiare a orari fissi e non saltare i pasti. Se necessario, si può mangiare cinque volte durante il giorno invece di tre, per evitare l'appetito tra i pasti principali. I pasti intermedi devono essere leggeri, per esempio frutta, verdure crude o yogurt.