

C'ÉTAIT UN PROBLÈME D'ORDRE PERSONNEL

Depuis mon plus jeune âge, j'ai toujours eu des problèmes de poids : j'ai toujours été « costaud ». J'ai étudié dans un lycée militaire pour garçons où mes camarades se moquaient de moi à cause de mon poids. Ils m'avaient donné un surnom plutôt méchant (que je ne peux pas écrire ici) en rapport avec une partie de mon corps.

A l'école, parce que j'étais « costaud », lent et que je manquais de coordination, je ne participais à aucun sport. Je me suis habitué à l'idée de rester spectateur.

D'après mes souvenirs de cette époque, j'étais sans cesse rejeté, même par les filles qui dansaient avec moi uniquement parce que j'étais bon danseur, malgré mon surpoids. C'était déjà difficile de les faire danser avec moi et ça l'était encore plus de commencer une relation avec elles. D'une manière ou d'une autre, je me sentais comme piégé par mon surpoids, et avec le temps, j'ai appris à l'accepter avec fatalité.

Heureusement, j'étais doué en musique. J'ai appris à jouer du saxophone et ai ainsi réussi à attirer l'attention de quelques filles. Au fil du temps, j'ai rencontré quelqu'un, je me suis marié, j'ai eu quatre enfants et j'ai poursuivi ma vie professionnelle, tout en ayant conscience que j'étais plus gros que la norme.

Environ 25 ans après avoir quitté l'université et commencé à travailler, j'ai continué à prendre du poids petit à petit. Non seulement je pesais 18 kilos de trop, mais mon docteur, qui était un de mes amis, m'a également

C'ÉTAIT UN PROBLÈME D'ORDRE PERSONNEL

annoncé que ma pression sanguine, mes taux de cholestérol et de triglycérides¹ s'étaient emballés. Il m'a également averti que j'étais sur le point de développer du diabète. De tels avertissements venant de la part de mon ami et médecin m'ont fait réagir et j'ai décidé d'agir ; je ne savais pas encore ce qui m'attendait.

J'ai cherché de l'aide auprès de professionnels. J'ai suivi un régime hypocalorique qui m'a fait perdre 9 kilos, mais je me sentais sans cesse affamé car le régime exigeait que je mange toujours moins que ce dont mon corps avait besoin. La volonté a été un élément capital qui m'a permis d'y arriver. Même si j'avais perdu 9 kilos, et que je n'en avais plus que 9 autres à perdre pour atteindre mon but, j'ai finalement arrêté de suivre ce régime car mon poids s'était stabilisé. Même en suivant le régime, je n'arrivais tout simplement plus à perdre davantage de poids. J'étais découragé et j'ai donc arrêté de le suivre. Durant les trois mois suivants, j'ai repris les 9 kilos que j'avais perdus et quelques 4 à 5 kilos supplémentaires. En d'autres mots, j'avais fait un pas en avant et deux pas en arrière.

Quelques mois plus tard, j'ai décidé d'essayer un régime végétarien et suis devenu végétalien. J'ai perdu du poids mais je me suis à nouveau retrouvé à un stade où la perte de poids stagnait et où je me sentais faible. Découragé une fois de plus, j'ai arrêté le régime. En peu de

¹ Triglycérides : toutes les graisses et les huiles sont des triglycérides. Si vous avez « un taux élevé de triglycérides », cela signifie que vous avez trop de graisse dans le sang. Sachez que c'est très mauvais pour votre corps et que selon des études scientifiques, c'est encore plus dangereux qu'un « taux élevé de cholestérol ». Elles sont appelées « triglycérides » car ces molécules, qui forment toutes les graisses et toutes les huiles, contiennent trois (tri) chaînes d'acides gras accrochées à une base de glycérol, d'où le nom de triglycéride.

LA PUISSANCE DE VOTRE METABOLISME

temps, j'ai repris le poids que j'avais perdu, et même davantage.

Après quelques temps, j'ai essayé d'autres méthodes comme faire du jogging. Cela m'a fait perdre beaucoup de poids jusqu'au jour où je me suis blessé en courant et où j'ai dû abandonner. Le poids perdu est revenu assez rapidement.

Mes tentatives pour perdre du poids sont devenues une torture constante. Pourtant, j'ai continué à essayer d'autres régimes et programmes. L'un d'entre eux était le célèbre régime Atkins qui préconise de ne manger que de la viande et des matières grasses. Grâce à ce régime, j'ai perdu beaucoup de poids - 16 kilos - mais un jour, je me suis évanoui et me suis réveillé dans une chambre aux urgences. Après cette frayeur, j'ai compris qu'un régime à base de viande et de matières grasses seulement ne pouvait pas être sain pour moi.

Après la frayeur que j'avais eue avec le régime Atkins, je me suis dit qu'il fallait que j'arrive à mieux comprendre mon métabolisme. Mon désir de perdre du poids est devenu une obsession et je n'étais pas prêt à baisser les bras. Je me suis assigné la tâche d'étudier le sujet du métabolisme et tout ce qui concernait la nutrition, la digestion et tout autre thème qui d'une manière ou d'une autre, pouvait m'aider à comprendre et résoudre mon problème d'obésité. L'étude du thème de l'obésité est devenue mon hobby et mon seul centre d'intérêt, en dehors de ma famille et de mon travail.

Je me souviens avoir passé au moins huit ans à lire et rechercher TOUT ce que je pouvais trouver au sujet des régimes, de l'obésité, du métabolisme, de la biologie du corps, des cellules, de la digestion et de milliers d'autres

thèmes connexes. J'ai passé beaucoup d'heures sur Internet. J'ai acheté des centaines de livres à propos des régimes, de la nutrition et du métabolisme. J'ai exploré les aspects médicaux de l'obésité pour tenter de savoir s'il existait une maladie qui la causait. Dans ma recherche d'indices pour résoudre ce problème, j'ai étudié énormément de sujets, dont certains qui n'étaient pas considérés comme étant liés à l'obésité.

La recherche des causes et des solutions de l'obésité sont devenues le point central de ma vie. Les thèmes de l'obésité et du métabolisme étaient un vrai défi pour moi. Chaque jour, après avoir terminé mon travail de vendeur, je me dévouais à ce qui était devenu mon autre travail : lire et étudier les thèmes de l'obésité et du métabolisme. Je prenais des notes, je constituais des dossiers triés par sujet et j'écrivais mes idées et conclusions. J'ai fait diverses expériences sur mon corps, en prenant des compléments alimentaires et des plantes médicinales pour tenter de trouver ce qui pourrait me rendre « mince ».

Sans même m'en rendre compte, je perdais progressivement du poids. J'ai perdu les 18 kilos que j'avais pris. Mes résultats d'analyses étaient redevenus normaux, tout comme ma tension artérielle et mes taux de triglycérides et de cholestérol. Au-delà d'avoir perdu du poids et retrouvé ma santé, je me suis rendu compte que mes nouvelles connaissances acquises sur le thème de l'obésité m'avaient transformé. Je percevais à quel point « tout est lié » dans le corps humain. J'ai appris qu'il était impossible de vaincre l'obésité en se limitant à la problématique de la nourriture. En effet, jeûner ou manger moins ne suffit pas forcément à résoudre le problème : de multiples facteurs contribuent à ralentir le métabolisme, provoquant ainsi l'obésité. Contrairement à ce que pourrait

LA PUISSANCE DE VOTRE METABOLISME

penser un nutritionniste, il ne s'agit pas seulement du facteur nourriture. J'ai découvert le METABOLISME.

J'avais perdu beaucoup de poids, ce qui n'est pas passé inaperçu aux yeux de mes amis et connaissances ; beaucoup ont voulu savoir comment j'avais fait pour maigrir autant. C'est à ce moment-là que je me suis dit qu'il serait bon de consigner mes découvertes par écrit, de manière à ce qu'à chaque fois que quelqu'un me demandait comment j'avais fait, je n'avais qu'à tendre mes sept pages de synthèse et à laisser cette personne essayer par elle-même. Je pensais que leur donner la synthèse écrite avec mes conseils pour perdre du poids me dispenserait de devoir expliquer tout ce que j'avais découvert. J'avais tort. Certes ce qui était écrit fonctionnait pour eux, mais cela ouvrait en même temps la porte à de nombreuses interrogations par rapport à leur perte de poids ; ils finissaient toujours par prendre rendez-vous avec moi pour une « consultation individuelle ». Cela vient peut-être du fait que les régimes et le métabolisme sont les domaines où l'on rencontre le plus d'échecs et de désillusions. La plupart des personnes ayant essayé à plusieurs reprises de perdre du poids ont échoué. C'est pourquoi ils se sentent remplis d'espoir quand ils tombent sur quelque chose qui met à plat les mille et une contradictions qu'ils ont pu lire et entendre sur le sujet, et qui efface le souvenir de leurs tentatives ratées.

Le domaine d'études de l'obésité et du métabolisme est un domaine controversé ; il compte des millions d'experts différents avec autant de certificats, diplômes ou qualifications, et qui, paradoxalement, se contredisent sans vergogne les uns les autres. Je m'aperçois que cette profusion d'opinions contradictoires émanant d'experts laisse le grand public dans une parfaite confusion. Certains « experts » parlent de calories alors que d'autres

C'ÉTAIT UN PROBLÈME D'ORDRE PERSONNEL

considèrent l'obésité comme une maladie et essaient de la traiter avec des médicaments. Certains affirment que l'exercice physique est l'unique remède tandis que d'autres, qui n'ont aucune solution à proposer, rejettent entièrement le problème de l'obésité sur les facteurs héréditaires. D'une façon générale, il n'existe aucune solution claire.

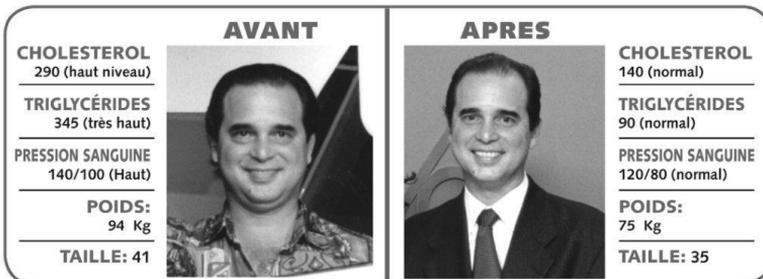
À cette époque, les gens qui m'appelaient pour me demander de l'aide se faisaient toujours plus nombreux, étant donné que certains d'entre eux avaient pris l'habitude de faire des copies de mes recommandations écrites pour les passer à leurs amis et à leurs familles. Chaque jour, davantage de gens m'appelaient, y compris des habitants de villes éloignées qui s'étaient procuré par quelque moyen une copie de mes recommandations. Beaucoup d'entre eux étaient désespérés car ils avaient tout essayé sans jamais trouver de solution à leur problème d'obésité. Plusieurs personnes, notamment des femmes, étaient déjà affectées sur le plan émotionnel, aussi bien par les échecs répétés de leurs régimes que par les accusations et critiques de la part de ceux qui, ne comprenant pas le fonctionnement du métabolisme, les accusaient de trop manger.

Les appels et les « consultations individuelles » incessants m'ont fait réaliser que je touchais là à un mal-être très commun. L'obésité est un sujet à forte composante émotionnelle où se côtoient échecs, confusion générale et manque d'information. J'ai décidé de créer une entreprise afin de me dévouer à aider ces personnes à vaincre leur obésité. Un pari un peu fou pour moi qui n'étais ni nutritionniste, ni docteur. Je ne disposais que de mes connaissances et des résultats positifs de ceux qui m'avaient consulté. Je l'ai cependant pris comme un nouveau défi à relever et j'ai créé NaturalSlim™ à Porto

LA PUISSANCE DE VOTRE METABOLISME

Rico aux Etats-Unis. Je l'ai baptisée NaturalSlim™, « les kilos perdus pour de bon » car je souhaitais transmettre mes connaissances mais aussi de changer le style de vie des personnes qui suivent le programme. Je sais d'expérience que la seule chose qui reste à jamais est la CONNAISSANCE. Ainsi, j'ai voulu que NaturalSlim™ soit un centre de connaissances, où des milliers de personnes pourraient s'instruire sur le sujet de l'obésité et du métabolisme. J'ai misé sur le fait que les connaissances auraient plus de valeur et d'utilité à long terme que n'importe quel complément alimentaire ou aliment surgelé. J'ai aussi parié que la connaissance des causes de l'obésité et de ses solutions engendrerait un changement chez les gens ; grâce à elle, c'est leur conscience qui les rappellerait à l'ordre s'ils venaient à commettre des écarts. Le risque était réel, mais tout s'est finalement bien passé. NaturalSlim™ a connu le succès car il a apporté ce que tout le monde recherchait en priorité : DES RESULTATS.

Dans mon cas, ceux-ci ne se résumaient pas à mon poids et à mon tour de taille. Ils témoignaient d'une amélioration significative de ma santé. J'avais abandonné le moi « gros », fatigué et faible, pour devenir quelqu'un de mince et plein d'enthousiasme. J'avais retrouvé mon métabolisme et ma santé.



Certains de mes amis m'ont recommandé de ne pas donner l'intégralité des informations aux membres de

C'ÉTAIT UN PROBLÈME D'ORDRE PERSONNEL

NaturalSlim™, de peur qu'ils n'aient plus besoin de nous une fois les informations en poche. Il est logique de penser que quelqu'un qui a appris ses leçons à l'école va finir par ne plus avoir besoin d'aller en classe. J'ai cependant rejeté l'idée de limiter les informations communiquées à nos membres car j'avais la conviction que ce que j'avais découvert produirait dans leur vie des changements si étonnants que ces mêmes membres nous recommanderaient à leur famille et à leurs amis. Un coup d'œil aux statistiques nationales sur l'obésité, qui ne cessent d'enfler d'année en année, a suffi pour me convaincre que je ne me retrouverais pas à court de clients avant un bon moment. J'ai décidé de donner à chaque membre de NaturalSlim™ une formation complète sur le métabolisme, avec la conviction qu'à mesure qu'ils la mettraient en pratique, les résultats positifs attireraient d'autres personnes désirant perdre du poids et retrouver leur métabolisme. Heureusement pour moi, c'est exactement ce qui s'est produit. NaturalSlim™ compte aujourd'hui plus de 35 000 membres et continue de s'agrandir. Et oui : un client satisfait reste la meilleure publicité !

Aujourd'hui, NaturalSlim™ est un programme complet où la technologie dédiée à la récupération du métabolisme et de l'énergie du corps a été poussée à son maximum, au point où il devient presque impossible pour quelqu'un qui le suit de ne pas perdre du poids. Aujourd'hui, des dizaines de docteurs recommandent NaturalSlim™ aux patients qu'ils veulent voir perdre du poids de façon naturelle. Un grand nombre de ces docteurs ont eux-mêmes été membres de NaturalSlim™, motivés par les résultats qu'ils ont constatés chez leurs patients.

En tant que directeur exécutif de NaturalSlim™, je dois dire que pour moi, il n'existe aucun travail qui

LA PUISSANCE DE VOTRE METABOLISME

procure autant de satisfaction que le mien. J'ai en permanence la chance de voir les membres du programme NaturalSlim™ perdre du poids et améliorer leur santé au point parfois de ne plus avoir besoin de prendre de médicaments. Presque chaque semaine, nous voyons des diabétiques se libérer de leur besoin d'insuline et des gens autrefois très malades et faibles recouvrer entièrement la santé. Mon travail à NaturalSlim™ est un travail très gratifiant qui me procure une grande satisfaction de par le fait d'être capable d'aider les autres.

Ce livre, *La Puissance de votre métabolisme*, est destiné à toutes les personnes qui désirent maîtriser leur poids d'une façon naturelle et saine. Si vous désirez perdre une taille de vêtements, ce livre est fait pour vous. Si vous voulez maintenir votre poids, vous trouverez ici les informations qui vous permettront de le faire. Cependant, pour être honnête, je me dois de prévenir ceux d'entre vous qui ont rencontré de grosses difficultés pour perdre du poids, qu'il est possible que vous ayez besoin d'une aide personnalisée et d'un soutien conséquent.

NaturalSlim™ se spécialise en offrant de l'aide aux « cas difficiles ». Par exemple, NaturalSlim™ inclut des traitements contre les levures et les parasites qui ne peuvent pas être mis à disposition par le biais d'un livre ; or nous avons rencontré certaines personnes qui ne pouvaient pas perdre de poids à cause d'infections parasitaires sévères. NaturalSlim™ offre un traitement hormonal naturel pour les femmes dont les règles irrégulières reflètent les désordres hormonaux. Dans d'autres cas, les gens ne perdent pas de poids à cause de leurs troubles digestifs : là encore NaturalSlim™ peut leur apporter de l'aide. De plus, NaturalSlim™ offre un suivi et un coaching personnalisés qui s'avèrent cruciaux pour ceux dont les échecs répétés ont entamé l'estime de soi et la persévérance. La nature humaine veut que les personnes

C'ÉTAIT UN PROBLÈME D'ORDRE PERSONNEL

qui ont connu de nombreux échecs aient tendance à abandonner beaucoup plus facilement lors de nouvelles tentatives car leurs espoirs ont déjà été brisés à maintes reprises.

En résumé, ce livre contient un certain nombre de principes avérés qui produisent des effets bénéfiques notables chez les personnes qui les mettent en pratique. Il ne garantit pas de résultats car cela ne serait pas honnête : certaines personnes souffrent de problèmes de santé qui rendent difficile la perte de poids. Par contre, nous garantissons que ces principes ont été appliqués par plus de 35 000 personnes qui ont obtenu d'excellents résultats, voire des résultats exceptionnels pour la plupart d'entre eux.

Les sujets de l'obésité et du métabolisme constituaient pour moi un « problème d'ordre personnel » ; ils sont devenus ma vie et m'emplissent d'une satisfaction incommensurable : celle d'avoir aidé des milliers de personnes à se libérer du piège appelé « obésité ». Il n'y a incontestablement rien de plus satisfaisant au monde que d'aider les autres.