

ThermoAction

Bien plus qu'un effet thermogénique



Jimmy Gutman, MD
Conseiller médical principal Immunotec

Thermogénique

Définition : (Physiologie)

Relatif à la production de chaleur; qui produit de la chaleur.

De prime abord, la définition du terme thermogénique ne semble pas avoir de lien avec la perte de poids. En quoi augmenter la chaleur du thermostat permet-il de diminuer la taille de vos pantalons? Pour ceux d'entre vous qui auraient dormi pendant leurs années à l'école secondaire, permettez-moi de vous rappeler une loi de base de la physique : rien ne se perd, rien ne se crée, la matière et l'énergie peuvent simplement se transformer. Bon, si mon explication vous a également endormi, permettez-moi de la traduire en mots de tous les jours.

Thermodynamique 101

Qu'arrive-t-il au gros tas de charbon de bois auquel vous mettez le feu pour cuire votre BBQ? Il en reste un peu, sous forme d'une mince couche de cendres au fond de l'appareil, et une partie s'échappe dans l'air sous forme de fumée, mais une grande partie de cette « matière » se transforme en « énergie » sous forme de chaleur. Renversez l'argument et vous comprendrez que la production d'énergie (chaleur) entraîne la perte de matière (charbon de bois). Qu'est-ce que cela a à voir avec le tour de taille en expansion constante de plus des deux tiers des Nord-américains?

Augmenter la chaleur du thermostat d'un être humain nécessite la consommation d'énergie. D'où provient cette énergie? La première source de carburant provient du « glucose » ou sucre dans le sang. Le sucre dans le sang est brûlé assez rapidement. Lorsque le sucre commence à manquer, la deuxième source de carburant est le « tissu adipeux », communément appelé GRAISSE. C'est pourquoi on appelle souvent les agents thermogéniques des « brûleurs de graisse ».



ThermoAction



Contenu de ThermoAction

ThermoAction contient trois ingrédients principaux : du thé vert, du guarana et du chrome. Examinons-les un à un.

THÉ VERT :

Le thé vert se distingue des autres thés par sa richesse particulière dans un type de substance appelé catéchine. Les catéchines ont récemment fait l'objet de beaucoup d'attention de la part des chercheurs, et les scientifiques connaissent déjà bien les propriétés antioxydantes du thé vert. Les catéchines agissent en incitant le corps à brûler des calories et à réduire la graisse corporelle.

GUARANA :

Le guarana est un arbuste qui pousse en Amazonie. Il produit des fruits et des graines qui contiennent des ingrédients actifs permettant de brûler les graisses. Lors de sa digestion, le guarana se décompose en plusieurs composés actifs, dont la caféine, la théophylline, la théobromine et d'autres composés organiques. Il contient également des tanins et des saponines, ainsi que d'autres protéines qui altèrent l'absorption de la caféine. Les composés semblables à la caféine sont libérés beaucoup plus lentement que la caféine que l'on retrouve dans le café ou les boissons énergétiques et ses effets durent beaucoup plus longtemps. Son effet de pointe est moins marqué et il permet de maintenir plus longtemps les niveaux physiologiques. Le guarana est utilisé dans les boissons énergétiques de qualité, dans les suppléments favorisant la vigilance et la mémoire, ainsi que dans les produits pour améliorer la performance athlétique.

CHROME :

ThermoAction contient du picolinate de chrome, bien que ce produit n'ait pas d'effet thermogénique. Le chrome est un minéral essentiel au métabolisme normal des glucides, des lipides et des protéines. Même si l'on en retrouve dans de nombreux aliments, la majeure partie du chrome est détruite lors de la transformation des aliments. De nombreuses études ont été faites pour évaluer la capacité du chrome à favoriser la perte de poids et la composition corporelle. Son innocuité a été démontrée depuis longtemps et de façon nette, c'est pourquoi il fait partie de nombreux programmes de perte de poids.

Un « système » constitue la meilleure approche à la gestion du poids

Même si l'association de deux agents thermogéniques et de chrome constitue un outil intéressant pour la gestion du poids, la perte de poids de façon saine et à long terme est un processus compliqué. Ces types de suppléments doivent idéalement être utilisés en parallèle à une bonne alimentation, un programme d'exercice et un changement de style de vie. C'est l'objectif du **Système de gestion de poids MiForm^{MC}**.

À votre santé!

