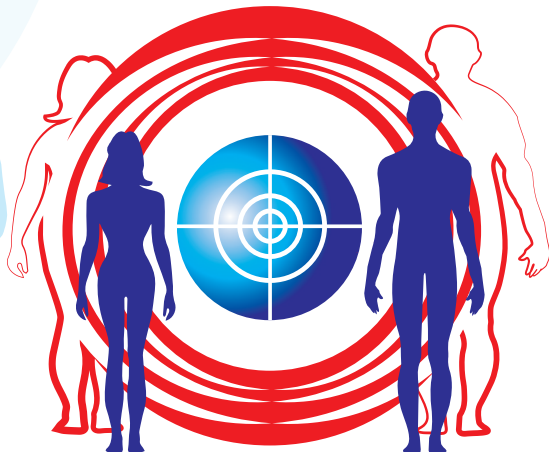


A large, light blue target graphic is positioned in the upper left background of the page. It features a central bullseye and concentric circles, with a vertical and horizontal crosshair.

**FAT**TARGET



TOP IN WEIGHT CONTROL

[WWW.FAT-TARGET.COM](http://WWW.FAT-TARGET.COM)

## MODE D'EMPLOI, ASTUCES ET INFORMATIONS

Nous vous remercions infiniment pour votre confiance et vous félicitons pour votre achat.

**FAT TARGET** a été étudié et mis au point avec le plus grand soin.

Les ingrédients sont de la plus haute qualité. **FAT TARGET** est conditionné en flacon de 180 gélules, ce qui correspond à 1 mois d'utilisation. Les composants sont encapsulés dans des gélules transparentes 100% d'origine végétale. **FAT TARGET** ne contient pas de porc.

**FAT TARGET** se veut totalement transparent pour ses clients et aussi écologique que possible, avec une utilisation minimale d'additifs. **Raison pour laquelle vous pourrez constater une variation de la couleur du contenu de la gélule ou un aspect moins homogène d'un lot à l'autre sans impact sur la qualité du produit.**

**FAT TARGET** peut être pris aussi longtemps que vous le désirez, jusqu'à atteindre votre objectif. Il répondra à vos attentes avec efficacité.

**Pour un résultat optimal, il est fortement recommandé de l'utiliser un minimum de 3 mois.**

**FAT TARGET** est très facile d'utilisation et adapté à la vie d'aujourd'hui.

Il suffit de le prendre 15 minutes avant chaque repas avec un grand verre d'eau, c'est aussi simple que cela.

Le présent folder vous expliquera comment utiliser **FAT TARGET** de manière idéale et comment l'adapter à votre cas en fonction de votre façon de vous alimenter.

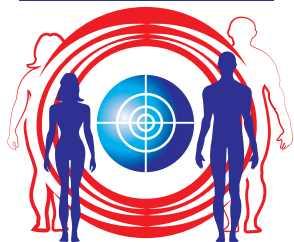
Nous vous donnerons également des astuces pour optimiser son efficacité et atteindre votre cible plus vite.



### A. COMMENT ADAPTER FAT TARGET SELON VOS REPAS ?

**DOSE JOURNALIERE RECOMMANDEE : 6 gélules/jour, réparties selon la lourdeur de vos repas :**

- **Repas léger** : 1 gélule 15 à 20 minutes avant le repas avec un grand verre d'eau
- **Repas normal** : 2 gélules 15 à 20 minutes avant le repas avec un grand verre d'eau
- **Repas lourd** : 3 gélules 15 à 20 minutes avant le repas avec un grand verre d'eau (souvent le repas du soir)
- **Repas très lourd** : 2 gélules 15 à 20 minutes avant le repas avec un grand verre d'eau et 2 gélules au milieu du repas avec un grand verre d'eau (ex : repas de Noël ou un bon restaurant).

**FAT**TARGET


TOP IN WEIGHT CONTROL

[WWW.FAT-TARGET.COM](http://WWW.FAT-TARGET.COM)



## B. INFORMATIONS SUR LES INGRÉDIENTS :

**Plantago ovata Forssk – Poudre de psyllium :** aide à la digestion et au transit intestinal.

**Vitamine C :** contribue au fonctionnement normal du système immunitaire, à la formation normale de collagène pour assurer le fonctionnement normal des vaisseaux sanguins, des os, des cartilages, des gencives et de la peau. Elle contribue à protéger les cellules contre le stress oxydatif, à réduire la fatigue et accroît l'absorption de fer.

**Chrome (issu du Picolinate de chrome) :** contribue au maintien d'une glycémie normale et au métabolisme normal des macronutriments.

**Pectine de pomme :** fibres végétales qui gonflent au contact de l'eau.

**Extrait d'ascophyllum nodosum (thalle) :** soutient le contrôle du poids, aide à diminuer l'absorption des graisses et favorise le transit intestinal et le confort digestif.

**Extrait de noix de cola (apporte de la caféine 4 mg/6 gélules) :** soutient le contrôle du poids et aide à brûler les graisses.

**Glucmannane de konjac et Glucosamine :** complètent la formule.

Grâce à ses actifs, **FAT TARGET** est un produit **5 en 1 COMPLET** :

- 1. Contrôle du poids :** grâce à la noix de Cola et à l'Ascophylle noueuse.
- 2. Amincissant :** grâce à la noix de Cola et à l'Ascophylle noueuse.
- 3. Support intestinal :** favorise le transit intestinal grâce au Psyllium et à l'Ascophylle noueuse.
- 4. Brûleur de graisses :** grâce à la Noix de Cola.
- 5. Effet ventre plat et confort digestif :** grâce au Psyllium et à l'Ascophylle noueuse.



## C. COMMENT OPTIMISER VOTRE PERTE DE POIDS SIMPLEMENT ?

- Il faut manger varié et équilibré.
- **L'eau minérale est excellente pour votre corps et votre santé. Buvez-en à volonté, cela aidera à l'action de FAT TARGET !**
- Il faut essayer de ne pas manger entre les repas. S'il y a un petit creux entre deux repas, pensez à un fruit, un yaourt allégé ou des légumes plutôt qu'à des gaufres, des chips ou du chocolat.
- Augmentez vos apports en fibres. Les légumes et fruits en contiennent en bonne quantité.
- Il faut réduire et, si possible, éliminer les boissons sucrées, pétillantes, à fermentation et limiter les alcools.
- Si vous faites un écart, **FAT TARGET** est votre

allié et peut vous aider à atteindre votre cible plus rapidement puisqu'il aide à brûler les graisses.

- **FAT TARGET** se prend 15 à 20 minutes AVANT chaque repas afin d'améliorer favorablement le traitement du repas et vous donner des résultats optimaux.



## D. ASTUCES POUR UNE EFFICACITÉ AU TOP !

La vie d'aujourd'hui fait que nous nous alimentons le plus souvent de la façon suivante

Nous prenons un petit-déjeuner léger, un repas de midi moyen et c'est le repas du soir qui est le plus lourd ! Pourtant, c'est le soir que nous stockons le plus de graisses, car nous ne pratiquons plus de grande activité physique à ce moment-là. Nous allons nous coucher et nous n'avons plus l'occasion de bouger et brûler les calories absorbées en grande quantité lors du repas le plus lourd.

**Astuce 1 :** si vous désirez optimiser votre perte de poids, il serait idéal de prendre un petit déjeuner de « ROI » (vous mangez ce que vous voulez), un repas de midi normal et un repas du soir le plus léger possible ; le tout, accompagné de votre **FAT TARGET** à chaque repas ! Si vous optez pour cette astuce, vous remarquerez que vous serez plus actif en journée et vous dormirez beaucoup mieux la nuit. **FAT TARGET** sera alors votre partenaire

mineur pour atteindre votre objectif beaucoup plus rapidement.

**Astuce 2 :** un creux le soir car vous avez mangé léger ? Un fruit, un légume ou boire beaucoup d'eau.

**Astuce 3 :** pour optimiser au maximum le contrôle de votre poids et votre amincissement (réussite), buvez 2 litres d'eau tout au long de la journée ! Évitez les boissons pétillantes, sucrées ou à fermentation pendant la journée. Ne grignotez pas entre les repas et, si vous avez un petit creux, mangez un fruit, un yaourt ou un légume.

**Astuce 4 :** pour nettoyer votre organisme, un grand verre d'eau au lever et un grand verre d'eau avant de vous coucher.

**Astuce 5 :** pratiquez une activité physique régulière.



## E. CONSEILS ET AVERTISSEMENTS

- Les compléments alimentaires ne peuvent se substituer à une alimentation équilibrée et variée, ni à un mode de vie sain. Tenir hors de la portée des enfants.
- Ne pas dépasser la dose journalière recommandée.
- Contient de la caféine (4mg/ 6 gélules).
- Déconseillé aux enfants de moins de 12 ans, femmes enceintes ou allaitantes.

- Ne pas utiliser chez les personnes sous traitement anticoagulant ou souffrant de troubles de la thyroïde.
- Ne pas administrer concomitamment avec des médicaments.
- À conserver dans un endroit frais et sec, à l'abri de la chaleur, de la lumière et de l'humidité.
- Administration orale.

**POUR VOTRE SANTÉ,  
ÉVITEZ DE MANGER TROP GRAS,  
TROP SUCRÉ, TROP SALÉ.**

[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)



## F. INFORMATION NUTRITIONNELLE

Ingrédients	Pour 6 gélules	%AR*
Poudre de Psyllium (tégument de la graine)	2040 mg	-
Glucosamine	240 mg	-
Glucmannane de Konjac	150 mg	
Extrait de Noix de Cola (graine) dont caféine	40 mg 4 mg	- -
Extrait d'Ascophylle noueuse (thalle)	100 mg	-
Pectine de pomme	60 mg	-
Vitamine C	60 mg	75%
Chrome	30 µg	75%

\*Apports de référence

Poids net : 119 g

Distributeur pour l'Europe : AMACO PRO SPRL, Rue de Corsal 48 B1, 1450 Cortil-Noirmont, Belgique

[WWW.FAT-TARGET.COM](http://WWW.FAT-TARGET.COM)

## INSTRUCTIES, TIPS EN INFORMATIE

Hartelijk dank voor uw vertrouwen en gefeliciteerd met uw aankoop.

**FAT TARGET** is met de grootste zorg bestudeerd en ontwikkeld.

De ingrediënten zijn van de hoogste kwaliteit. **FAT TARGET** is verpakt in een flacon met 180 capsules, wat overeenkomt met 1 maand gebruik. De ingrediënten zijn ingekapseld in transparante capsules van 100% plantaardige oorsprong. Fat Target bevat geen varkensvlees.

**FAT TARGET** wil volledig transparant zijn voor zijn klanten en zo milieuvriendelijk mogelijk zijn, met een minimaal gebruik van additieven. **Daarom is het mogelijk dat de kleur van de inhoud van de capsule varieert of dat de capsule er minder homogeen uitziet van de ene partij tot de andere, zonder dat dit gevolgen heeft voor de kwaliteit van het product.**

**FAT TARGET** kan zo lang worden ingenomen als u wilt, totdat u uw doel hebt bereikt. Het zal efficiënt aan uw verwachtingen voldoen.

**Voor een optimaal resultaat wordt sterk aangeraden om het minimaal 3 maanden te gebruiken.**

**FAT TARGET** is zeer gemakkelijk te gebruiken en aangepast aan het leven van vandaag.

Neem het gewoon 15 minuten voor elke maaltijd in met een groot glas water, zo simpel is het.

In deze folder wordt uitgelegd hoe u **FAT TARGET** idealiter gebruikt en hoe u het aan uw geval kunt aanpassen, afhankelijk van uw manier van eten.

Wij zullen u ook tips geven over hoe u de efficiëntie ervan kunt optimaliseren en uw doel sneller kunt bereiken.



### A. HOE PAST U FAT TARGET AAN UW MAALTIJDEN AAN?

**AANBEVOLEN DAGELIJKSE HOEVEELHEID:**  
**6 capsules/dag, verdeeld naargelang de zwaarte van uw maaltijden:**

- **Lichte maaltijd:** 1 capsule 15 tot 20 minuten voor de maaltijd met een groot glas water
- **Normale maaltijd:** 2 capsules 15 tot 20 minuten voor de maaltijd met een groot glas water
- **Ware maaltijd:** 3 capsules 15 tot 20 minuten voor de maaltijd met een groot glas water (vaak de avondmaaltijd)
- **Zeer zware maaltijd:** 2 capsules 15 tot 20 minuten voor de maaltijd met een groot glas water en 2 capsules in het midden van de maaltijd met een groot glas water (bv. kerstmaaltijd of een goed restaurant).



## B. INFORMATIE OVER DE INGREDIËNTEN :

**Plantago ovata Forssk – Psylliumpoeder:** Helpt bij de spijsvertering en de darmtransit.

**Vitamine C:** draagt bij tot de normale werking van het immuunsysteem, de normale vorming van collageen om de normale werking van de bloedvaten, de beenderen, het kraakbeen, het tandvlees en de huid. Het helpt om de cellen te beschermen tegen oxidatieve stress, vermindert vermoeidheid en verhoogt de ijzeropname

**Chroom (uit chroompicolinaat):** draagt bij tot het behoud van een normale bloedsuikerspiegel en een normaal metabolisme van macronutriënten.

**Appelpectine:** plantaardige vezels die opzwellen bij contact met water.

**Extract van Ascophyllum nodosum (thallus):** ondersteunt de gewichtsbeheersing, helpt de vetopname te verminderen en bevordert de darmtransit en het spijsverteringscomfort

**Extract van kolanoot (verschafft cafeïne 4 mg/6 capsules):** ondersteunt de gewichtsbeheersing en helpt bij de vetverbranding.

**Konjacglucomannaan en glucosamine:** vervolledigen de formule.

Dankzij zijn actieve bestanddelen is **FAT TARGET** een **COMPLEET 5-in-1** product:

**1. Gewichtsbeheersing:** dankzij kolanoot en

Ascophyllum nodosum.

**2. Afslanking:** dankzij kolanoot en Ascophyllum nodosum.

**3. Darmondersteuning:** bevordert de darmtransit dankzij psyllium en Ascophyllum nodosum.

**4. Vetverbranding:** dankzij kolanoot.

**5. Plattebuik-effect en spijsverteringscomfort:** dankzij psyllium en Ascophyllum nodosum.



## C. HOE OPTIMALISEERT U UW GEWICHTSVERLIES?

- U moet gevarieerd en evenwichtig eten.
- **Mineraalwater is uitstekend voor uw lichaam en uw gezondheid. Drink er zoveel als u wilt, het zal helpen bij de werking van Fat Target!**
- Probeer niet te eten tussen de maaltijden. Als u trek hebt tussen de maaltijden door, denk dan aan fruit, magere yoghurt of groenten in plaats van wafels, chips of chocolade.
- Verhoog uw vezelinname. Groenten en fruit bevatten een flinke hoeveelheid vezels.
- Verminder en, indien mogelijk, elimineer suikerhoudende, bruisende en gegiste dranken, en beperk alcohol.
- Als u van het juiste pad afwijkt, is **FAT TARGET** uw bondgenoot en zal het u helpen uw doel sneller te bereiken omdat het helpt vet te verbranden.

• **FAT TARGET** wordt 15 tot 20 minuten VÓÓR elke maaltijd ingenomen om de verwerking van de maaltijd te bevorderen en u optimale resultaten te geven.



## D. TIPS VOOR MAXIMALE EFFICIËNTIE!

Tegenwoordig eten we meestal op de volgende manier:

We eten een licht ontbijt, een gemiddelde lunch en de avondmaaltijd is het zwaarst! 's Avonds slaan we echter het meeste vet op, omdat we dan niet veel meer aan lichaamsbeweging doen. We gaan naar bed en hebben niet meer de gelegenheid om te bewegen en de calorieën te verbranden die tijdens de zwaarste maaltijd in grote hoeveelheden zijn opgenomen.

**Tip 1/** Als u uw gewichtsverlies wilt optimaliseren, zou het ideaal zijn een KONINKLIJK ontbijt te nemen (u eet wat u wilt), een normale lunch en een zo licht mogelijke avondmaaltijd; dit alles vergezeld van uw **FAT TARGET** bij elke maaltijd! Als u dit doet, zult u merken dat u overdag actiever bent en dat u 's nachts veel beter slaapt. **FAT TARGET** zal dan uw afslankpartner zijn om uw doel veel sneller te bereiken.

**Tip 2/** 's Avonds trek omdat u licht gegeten hebt? Een stuk fruit of groente of veel water drinken.

**Tip 3/** Om uw gewichtsbeheersing en afslanksucces te optimaliseren, drinkt u 2 liter water per dag! Vermijd bruisende, zoete of gegiste

dranken overdag. Eet niet tussen de maaltijden door en als u trek krijgt, eet dan een stuk fruit, een stuk groente of yoghurt.

**Tip 4/** Om uw organisme te reinigen, drinkt u 's morgens een groot glas water en voor het slapengaan een groot glas water.

**Tip 5/** Doe regelmatig aan lichaamsbeweging.



## E. ADVIES EN WAARSCHUWINGEN

- Voedingssupplementen kunnen een gevarieerde, evenwichtige voeding en een gezonde levensstijl niet vervangen. Buiten het bereik van kinderen houden.
- De aanbevolen dagelijkse hoeveelheid niet overschrijden.
- Bevat cafeïne (4mg/6 capsules).
- Niet aanbevolen voor kinderen jonger dan 12 jaar, zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven.
- Niet te gebruiken door personen die een antistollingsbehandeling krijgen of aan schildklieraandoeningen lijden.
- Niet gelijktijdig toedienen met geneesmiddelen.
- Bewaren op een koele, droge plaats, uit de buurt van warmte, licht en vocht.
- Orale toediening.



Ingrediënten	Voor 6 capsules	%AH*
Psylliumpoeder (zaadhuid)	2040 mg	-
Glucosamine	240 mg	-
Konjacglucomannaan	150 mg	
Extract van kolanoot (zaad) waarvan cafeïne	40 mg 4 mg	-
Extract van Ascophyllum nodosum (thallus)	100 mg	-
Appelpectine	60 mg	-
Vitamine C	60 mg	75%
Chroom	30 µg	75%

\* Referentie-inname

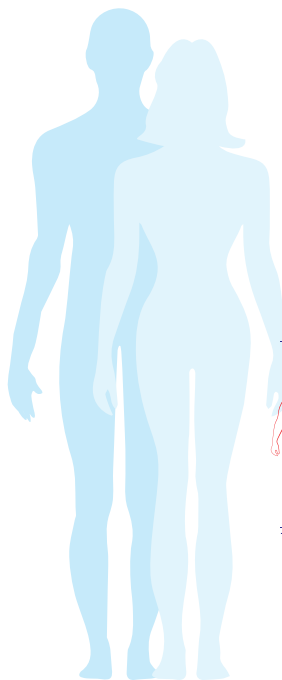
Nettogewicht: 119 g

**VOOR UW GEZONDHEID  
KUNT U BEST VERMIJDEN  
OM TE VEEL VET, TE VEEL SUIKER  
EN TE VEEL ZOUT TE ETEN.**

**[www.mangerbouger.fr](http://www.mangerbouger.fr)**

Distributeur voor Europa: AMACO PRO SPRL, Rue de Corsal 48 B1, 1450 Cortil-Noirmont, België

[WWW.FAT-TARGET.COM](http://WWW.FAT-TARGET.COM)



**FAT**TARGET



TOP IN WEIGHT CONTROL

Distributeur pour l'Europe :

**AMACO PRO SPRL**

Rue de Corsal 48 B1, 1450 Cortil-Noirmont - Belgique

**WWW.FAT-TARGET.COM**