

FOIRE AUX QUESTIONS THE 4 WEEK GUT PROTOCOL

Compléments alimentaires

1. Avons-nous une date approximative pour le réapprovisionnement des compléments alimentaires de The 4 Week Gut Protocol ? Seront-ils réapprovisionnés avant que toutes les personnes qui ont passé une commande lors de son lancement aient besoin de renouveler leur commande ?

Nous attendons d'être réapprovisionnés en kits Optimize et Revitalize de The 4 Week Gut Protocol à partir du mardi 24 mai. Il s'agit de la première de plusieurs livraisons de stock que nous sommes censés recevoir dans les mois à venir. La suivante est prévue pour la mi-juin. En raison de la forte demande de ces compléments alimentaires, il se peut que le stock reçu le 24 mai ne dure pas jusqu'à la prochaine livraison. Veuillez noter que si cela arrive, les compléments alimentaires seront à nouveau en rupture de stock, jusqu'à l'arrivée des livraisons suivantes. Le cas échéant, nous ferons de notre mieux pour vous en informer rapidement. Vous pouvez obtenir des détails supplémentaires sur le programme en consultant la [FAQ 5173](#).

2. Le complément alimentaire Recover végétarien est-il autorisé ? Si oui, comment doit-on le comptabiliser ?

Le complément alimentaire Recover végétarien est autorisé pendant The 4 Week Gut Protocol pour contribuer à la récupération après l'entraînement, car il ne renferme pas de protéines issues de produits laitiers. Pour rappel, veillez à le comptabiliser dans les 10 grammes de sucres ajoutés autorisés par jour pendant le programme.

3. Compte tenu de la rupture de stock de ces compléments alimentaires, pouvez-vous nous recommander des produits de substitution ?

Revitalize : Un complément de probiotiques contenant un minimum de 3 milliards d'UFC de *Bacillus coagulans*.

Optimize : Un complément d'enzymes digestives contenant de la protéase, de l'amylase et de la lipase.

4. Les sucres ajoutés de Shakeology comptent-ils dans le calcul de la quantité quotidienne de sucres ajoutés pour The 4 Week Gut Protocol ?

Oui, vous pouvez consommer 10 grammes de sucres ajoutés par jour et le Shakeology est inclus dans ces 10 grammes.

5. Je croyais qu'un PDF indiquant quels compléments alimentaires Beachbody il est possible de prendre pendant le programme The 4 Week Gut Protocol était prévu. Où puis-je trouver ces informations ?

Veuillez consulter la [FAQ 5173](#) dans la section « Compléments alimentaires recommandés ».

6. Y a-t-il une différence au niveau des enzymes digestives entre Shakeology et Optimize ?

Les mélanges d'enzymes de chaque produit sont distincts. Utilisés ensemble, ils offrent un mélange complet d'enzymes qui peuvent aider à décomposer les protéines, les graisses et les glucides.

Shakeology - mélange exclusif : Amylase, cellulase, lactase, glucoamylase, alpha-galactosidase, invertase

Optimize - mélange exclusif : Protéase, papaïne, bromélaïne, amylase, lipase.

Aliments autorisés

1. Peut-on boire du café pendant The 4 Week Gut Protocol ?

Vous pouvez boire du café, mais pas plus de trois tasses de 240 ml / 8 oz par semaine. Veuillez consulter la page « Café et thé » de la liste des aliments, sous l'onglet Ressources du programme, pour de plus amples informations sur les limites de caféine.

2. Peut-on consommer de l'érythritol pendant The 4 Week Gut Protocol ?

Non, car il s'agit d'un édulcorant artificiel.

3. Peut-on mastiquer du chewing-gum pendant The 4 Week Gut Protocol ?

Dans la mesure où les chewing-gums renferment un édulcorant ajouté sous une forme ou une autre, ils ne sont pas conformes au protocole The 4 Week Gut Protocol.

Questions relatives aux récipients

1. Il subsiste beaucoup de confusion au sujet des sous-catégories de récipients (p. ex. Jaune A ou Jaune B). Puis-je prendre 2 récipients Jaune B au lieu de 1 Jaune A et 1 Jaune B ? (Puisque je sais déjà que les céréales contenues dans le récipient Jaune A ont un effet néfaste sur mon intestin).

Si vous avez des difficultés à consommer certains aliments de la catégorie Jaune A, vous pouvez utiliser 1 autre aliment de cette catégorie qui sera considéré comme un Jaune B dans ce cas précis.

2. Faut-il mesurer les aliments dans les récipients avant ou après la cuisson ?

Cela dépend du type d'aliment que vous mesurez. Veuillez consulter les listes d'aliments sous l'onglet Ressources. Cette liste fournit des mesures pour les aliments qui ne rentrent pas facilement dans un récipient et précise également quels sont les aliments mesurés après la cuisson.

3. Le quinoa est mentionné dans l'une des vidéos The 4 Week Gut Protocol comme aliment jaune, mais sous l'onglet Ressources, il est considéré comme un aliment appartenant à la liste des récipients Rouge végétarien et Rouge. Comment expliquez-vous cela ?

Le quinoa figure à la fois sur la liste rouge et sur la liste jaune, selon la façon dont il est préparé. En tant que céréale complète, il est comptabilisé dans un récipient rouge (pour les végétariens et pour The 4 Week Gut Protocol). Lorsque le quinoa est transformé en pâtes, il est comptabilisé dans un récipient jaune.

7. Peut-on diviser le rouge et le jaune en Rouge A et Rouge B et Jaune A et Jaune B dans l'application BOD lors du suivi des récipients ?

Il n'y aura pas de mise à jour du suivi des récipients dans l'application BOD pour le moment.

Questions relatives aux recettes

1. Où peut-on trouver la recette du petit-déjeuner du jour 2 dans le plan de repas végétarien pour l'intervalle B ? Le Tofu brouillé ou Tempeh façon Buffalo ?

Il ne s'agit pas de recettes officielles disponibles sur BOD. Toutefois, vous pouvez préparer du tofu brouillé en le hachant, puis en le plaçant dans une poêle en y ajoutant vos assaisonnements préférés. Le tempeh façon buffalo est un tempeh aromatisé. Si vous ne trouvez pas de tempeh façon buffalo, le tempeh ordinaire fera très bien l'affaire.

2. Comment savoir si une recette FIXATE répond aux exigences du programme The 4 Week Gut Protocol ?

Vous pouvez consulter le PDF des recettes FIXATE adaptées au programme The 4 Week Gut Protocol qui se trouve sous l'onglet « Plans de repas et recettes » dans la rubrique The 4 Week Gut Protocol.

https://bod-cms-assets.prod.cd.beachbodyondemand.com/bod-cms/wp-content/uploads/2022/03/22124016/4GP-EN-FIXATE_Gut_Protocol_Approved_Recipes-3.18.22-Resource_Doc.pdf

Sans gluten, sans produit laitier, sans maïs, sans alcool, sans édulcorants artificiels, sans soja transformé. Autumn n'utilise ni édulcorants artificiels, ni soja transformé dans ses recettes, alors recherchez avant tout les mentions SANS GLUTEN, SANS PRODUIT LAITIER, SANS MAÏS, SANS ALCOOL.

Suivi

1. Un suivi pour Revitalize et Optimize sera-t-il ajouté à la section des compléments nutritionnels ?

Il n'est actuellement pas prévu de mettre à jour l'application BOD pour inclure Revitalize et Optimize.

Divers

1. Avez-vous des informations sur The 4 Week Gut Protocol avec le jeûne intermittent ? Quelqu'un m'a posé la question pour des raisons religieuses.

Il ne devrait y avoir aucun problème à suivre The 4 Week Gut Protocol et le jeûne intermittent. Le programme peut toujours être suivi tant que vous consommez les quantités de calories recommandées quotidiennement. Veuillez consulter votre médecin au préalable pour vous assurer que vous pouvez faire les deux en même temps.

2. Je me demande si quelqu'un peut parler des réactions ou symptômes courants que les gens peuvent ressentir lorsqu'ils commencent à supprimer des aliments de leur régime. J'imagine que l'on peut avoir des maux de tête, mais je me demande ce qu'il pourrait y avoir d'autre... Je veux juste m'assurer que mes clients savent à quoi s'attendre quand ils engagent le processus. De plus, pendant combien de temps peuvent-ils ressentir ces effets ?

Effectivement, Autumn a précisé qu'en fonction de votre alimentation antérieure (plus ou moins saine), vous pourriez avoir quelques symptômes désagréables (maux de tête

mineurs et fatigue par exemple). Ces symptômes devraient disparaître au bout d'une semaine environ.

3. Les SMS d'Autumn dans le cadre de sa campagne de SMS ne fonctionnent pas. Je me suis inscrit pour les recevoir, mais je n'ai rien reçu. Que dois-je faire ?

Si vous avez initialement répondu « non », assurez-vous d'envoyer une réponse « oui » le jour de votre entrée en fonction afin de déclencher l'envoi des SMS d'Autumn.

Si vous avez répondu par « oui » et que vous n'avez pas encore reçu le message de bienvenue, veuillez envoyer « STOP » au numéro (310-438-4750). Attendez la confirmation du retrait (généralement en quelques secondes) et envoyez à nouveau « AUTUMN » pour relancer le SMS et répondre « oui » au premier message. (La fréquence des messages n'est pas quotidienne).

Vous pouvez également répondre « HELP » au numéro 310 et la société qui gère ce service de SMS pourra vous aider en cas de problème d'envoi ou de réception.