

# LES PRODUITS DE HALLELUJAH ACRES

## LES PRODUITS JUICEMAX

### BarleyMax

BarleyMax est une poudre de jus, à 100% biologique et sans remplissage avec l'un des spectres les plus larges d'origine naturelle de nutriments contenus dans une source unique. BarleyMax fournit des nutriments, des enzymes vivantes et des oligo-éléments, qui aident à construire et à maintenir votre système immunitaire. Nous vous suggérons de prendre ce produit 2 à 3 fois par jour. Si vous récupérez d'une maladie grave, prenez-le 5 à 8 fois par jour.

L'herbe d'orge utilisée pour faire BarleyMax est cultivée spécifiquement pour dynamiser votre corps et améliorer votre santé:

- est cultivée dans la terre d'un ancien lac volcanique, riche en minéraux
- mûrit lentement pour absorber les éléments nutritifs maximaux
- est récoltée au bon moment pour la nutrition de pointe

BarleyMax est disponible en: Original, Berry (Baies), Mint (Menthe), Vegetable Capsules (Gélules végétales) et Alfalfa-Free (Sans luzerne)



### CarrotJuicemax

CarrotJuicemax est idéal pour les jours où vous ne pouvez pas faire du jus ou vous n'avez pas le temps.

CarrotJuicemax est un jus de carottes déshydraté, chargé de la nutrition de plus de 10 livres de carottes douces, jeunes et enrichies du bêta-carotène protecteur pour améliorer votre système immunitaire. Parce que presque toute la fibre est enlevée, les aliments vivants dans le jus atteignent le système sanguin et le niveau cellulaire en quelques minutes.

- une énergie presque immédiate quand on le prend sur un estomac vide
- un large spectre bien équilibré de vitamines, minéraux et enzymes naturels
- activité antioxydante, qui minimise les dommages provoqués par les radicaux libres

CarrotJuicemax est disponible en: Original et Grapefruit (Pamplemousse), Ginger (Gingembre)

### BeetMax

BeetMax est idéal pour les jours où vous ne pouvez pas faire du jus ou vous n'avez pas le temps.

BeetMax apporte à votre corps une protection imbattable contre les dommages des radicaux libres. Traditionnellement, les betteraves ont été utilisées pour aider à normaliser l'équilibre du pH de l'organisme, pour contribuer au bien-être du foie et de la vésicule biliaire, pour stimuler l'activité des glandes lymphatiques, pour nettoyer les reins et la vessie, et pour contribuer aux fonctions normales du cerveau, aux fonctions de reproduction, au métabolisme du glucose et à la structure osseuse.

# LES PRODUITS DE NETTOYAGE

## **Fiber Cleanse**

Fiber Cleanse est utilisé lorsque vous commencez le régime alimentaire HA pour nettoyer et détoxifier votre côlon et peut être utilisé une fois par an pendant deux semaines (ne pas l'utiliser tout le temps). Tout d'abord, nous suggérons que vous utilisez ce produit pour une période de seulement 2 à 3 mois. Avec 28 herbes puissantes, Fibre Cleanse est un nettoyant du corps entier, un nettoyage de 90 jours qui prépare votre corps à utiliser les nutriments à l'efficacité maximale. Fibre Cleanse aide à éliminer les toxines afin que votre corps peut mieux absorber les nutriments pour aider à:

- rétablir le fonctionnement de l'intestin
- réguler la glycémie en ralentissant l'absorption du sucre provenant d'autres aliments
- activer votre système lymphatique, le système nerveux, le coeur, le cerveau, le système vasculaire, les poumons et les sinus pour fonctionner avec une efficacité maximale.

Fibre Cleanse est disponible en: Original, Lemon (Citron), Green Apple (Pomme verte) et Vegetable Capsules (Gélules végétales)

# SUPPLÉMENTS

Pour une liste complète de tous les autres suppléments, regardez la Liste imprimable de prix canadiens.

## **Antioxydant**

Combattez les radicaux libres avec le supplément d'antioxydant de Hallelujah Acres – la formule puissante, d'aliment entier qui aide votre corps à mieux absorber les antioxydants. Il contient également GliSODin, la première forme végétarienne de l'enzyme principale responsable pour la défense du corps qui est efficace par voie orale.

-Ceux qui ont une allergie au blé ou au gluten ne doivent pas l'utiliser.

## **Enzymes digestives**

Chaque fonction du corps humain nécessite des enzymes, et elles souffrent toutes si vous n'obtenez pas assez - ce qui signifie que votre bien-être souffre aussi! Les enzymes abondantes vivantes dans le supplément d'enzymes digestives de Hallelujah Acres aident à améliorer une mauvaise digestion et l'absorption de nutriments essentiels, ce qui est particulièrement important lorsque vous mangez les aliments cuits ou transformés.

## **Intestinal Balance (Équilibre intestinal)**

Soulagez et calmez votre détresse digestive avec Intestinal Balance (Équilibre intestinal) de Hallelujah Acres. Ce mélange propriétaire de produits de plantes médicinales et d'enzymes vivantes soutient le tractus intestinal, décourage la formation de levure, et améliore naturellement votre système immunitaire.

## **B12, B6 and Folic Acid (B12, B6 et Acide folique)**

Beaucoup de végétariens sont déficients en vitamine B12, car il n'y a pas de vitamine B12 dans les aliments à base de plantes. Retrouvez la sensation énergétique de votre jeunesse! Ces comprimés savoureux dissolvent sous la langue pour fournir les vitamines B6, B12 et l'acide folique dans le sang d'une manière beaucoup plus puissante que les comprimés avalés.

- Une énergie mentale soutenue et de la vigueur
- Plus de concentration et une mémoire améliorée

## Les anti-inflammatoires

### **Bio Curcumin®**

Le Curcumin est un super-antioxydant incroyable, qui est anti-inflammatoire, anti-bactérien, anti-rhumatismal, un phénol qui protège le foie et qui a été montré lutter aussi contre les cellules cancéreuses! \* Bio-Curcumin de Hallelujah Acres est un supplément supérieur, qui permet à votre corps d'absorber plus d'effets de protection incroyables de curcumin.

- Ne l'utilisez pas si vous avez des problèmes de canaux biliaires ou si vous prenez des diluants sanguins.

\*Ströfer M, Jelkmann W, Depping R. Curcumin decreases survival of Hep3B liver and MCF-7 breast cancer cells: the role of HIF. Strahlenther Onkol. 2011 Jul; 187(7): 393-400

### **Hallelujah Acres Joint Health® (Santé articulaire Hallelujah Acres)**

Soyez gentil à vos genoux et aux autres articulations tout endoloris! Hallelujah Acres Joint Health, fait avec le curcumin supérieur BCM-95 et extraits de boswellia, aide à reconstruire le cartilage car il supprime l'inflammation et les dommages de l'articulation qui proviennent des radicaux libres.

### **Serrapeptase**

Serrapeptase, une enzyme protéolytique puissante, a un effet curatif étonnant sur le corps. Il a un effet anti-inflammatoire naturel, qui digère les tissus non-vivants sans affecter les tissus sains

-spécialement formulé pour une absorption maximale

## Hydroboost

Nous estimons que la distillation est la meilleure façon de purifier l'eau; pourtant, nous avons appris que l'eau distillée sans ajouter les minéraux est acidifiante. Hydroboost remplace les minéraux et restitue un niveau pH alcalin qui est bon pour la santé. Il améliore aussi le potentiel de réduction d'oxydation d'eau, en protégeant vos cellules avec les antioxydants.

- lève le pH de l'eau distillée ou l'eau d'osmose inverse à 8.0 ou plus haut

## LIVRES

Pour une liste complète de tous les autres livres, regardez la liste imprimable de prix canadiens.

### **Aliments des quatre coins du monde**

*Aliments des quatre coins du monde* présente des menus de 10 régions dans le monde. Judy Fleming, directrice des Opérations canadiennes de Hallelujah Acres, a créé ce livre de recettes en choisissant des aliments locaux parmi de différentes régions du monde et a utilisé ces aliments pour créer des recettes végétaliennes saines. Savourez les aliments de l'Afrique, du Canada, de l'Angleterre, de l'Inde, des Îles Caraïbe, de l'Italie, du Mexique, des pays du Moyen-Orient, de l'Orient et de l'Amérique du Sud. La section finale présente les aliments inspirés par la fête de Noël autour du monde. Découvrez comment transformer les aliments des quatre coins du monde en recettes végétaliennes pour que vous puissiez mener une vie plus saine.

## **Les livres de Rev. George Malkmus**

### **The Hallelujah Diet (Le Régime alimentaire Hallelujah)**

La dernière édition du livre révolutionnaire de Rev Malkmus: un guide idéal qui vous encourage et vous informe du voyage vers une santé optimale. Idéal pour les débutants ou les adeptes à long terme de ce régime alimentaire qui change la vie.

- Plein de directives sur les aliments et un mode de vie sain
- Du bon sens et un raisonnement scientifique pour une régime alimentaire à base de plantes

### **The Hallelujah Diet – Workbook (Le Régime alimentaire Hallelujah - Cahier)**

Utilisé en conjonction avec le livre du régime alimentaire Hallelujah, ce classeur personnel vous guidera en toute confiance à travers un voyage de 12 semaines vers la santé ultime.

- Comprend le Guide d'étude, un journal intime et des graphiques d'avancement

### **God's Way to Ultimate Health (La Voie de Dieu à la Santé ultime)**

Le Guide ultime de Rev. George Malkmus à la santé, basé sur l'alimentation mentionnée dans la Bible, y compris tout ce que vous devez savoir du plan originel de Dieu pour nourrir le corps qu'Il a créé pour vous.

- Savoir le «comment» et «pourquoi» de l'adoption d'un régime alimentaire principalement crue
- Lisez ce que dit la Bible sur le régime alimentaire et la façon dont la science le soutient.

### **A Message of Hope and Healing (Un message d'espoir et de guérison)**

Ce livre utile résume le Régime alimentaire de Hallelujah Acres et répond aux questions de santé bibliques qu'on a posées à Rev. Malkmus au cours des ans.

- Inclut des témoignages personnels
- Cite des études réputées sur le régime alimentaire et la nutrition

### **A Response to The Maker's Diet (Une Réponse au Régime alimentaire du Créateur)**

Rev. Malkmus vous prend chapitre-par-chapitre par le livre "le Régime alimentaire du Créateur," en mettant en lumière les inexactitudes et en réfutant avec autorité les 12 mythes de l'auteur Jordan Rubin.

- Explique pourquoi le fait de manger la viande est malavisé
- Explique les contradictions en ce qui concerne la récupération de Rubin de la maladie de Crohn

## **Les Livres de Rhonda Malkmus**

### **Recipes for Life ... From God's Garden (Recettes pour la vie ... Du Jardin de Dieu)**

Plus de 400 recettes incroyables, ainsi que des conseils de valeur inestimable sur l'organisation de votre cuisine Hallelujah et comment aider toute la famille – y compris les enfants, jeunes adultes et même les bébés – se développent sur les régime alimentaire Hallelujah.

- Inclut des suggestions de menu quotidien, listes d'index et glossaire d'ingrédients
- toutes les recettes sont végétariennes et la plupart en sont crues, en accord avec le régime alimentaire Hallelujah

### **Salad Dressings For Life (Vinaigrettes pour la vie)**

Avouons-le: le mieux habillée votre salade, le plus elle sera alléchante. Ce livre de recettes sensationnelles révèle 117 recettes attrayantes qui feront vos salades plus saines que jamais!

### **Hallelujah Holiday Recipes (Recettes pour les fêtes par Hallelujah Acres)**

Offrez à vos amis et à votre famille des plats délicieux et mémorables pour les fêtes par Rhonda Malkmus et ses amis. Les plats principaux satisfaisants, les plats d'accompagnement et les desserts font appel à tous, même ceux qui ne suivent pas le régime alimentaire Hallelujah.

- Plans de menu végétariens de Noël/ d'Action de Grâce
- Conseils utiles pour la cuisine et un guide pratique pour la planification d'une fête

### **Les livres d'Olin Idol**

#### **The Hallelujah Diet Refined: Maintaining Healthy Blood Sugar (Le Régime alimentaire Hallelujah raffiné: comment maintenir un taux de sucre sain dans le sang)**

Si vous entendez les nouvelles, vous le savez: le diabète est l'une des menaces de la santé de notre nation la plus meurtrière. Mais qu'est-ce que c'est le diabète, exactement? Comment pouvons-nous le prévenir – et même équiper notre corps à rétablir le taux de sucre sain dans le sang?

#### **Pregnancy, Children & The Hallelujah Diet (La Grossesse, les Enfants & le Régime alimentaire Hallelujah)**

Apprenez les principes de nutrition pour une grossesse saine et des enfants sains. Aidez vos enfants à apprendre à aimer un régime alimentaire principalement cru, à base de plantes.

- Évidence de nombreuses études scientifiques
- Comment suivre les lois de santé naturelles de Dieu

### **Livres par le personnel de Hallelujah Acres**

#### **Gluten-Free Resolutions (Résolutions sans gluten)**

Des plats simples mais délicieux dont tout le monde peut profiter, même lorsqu'on suit un régime alimentaire à base de plantes, sans gluten. Comprend des entrées, plats principaux et desserts qui permettent d'éviter le gluten, sans sacrifier le goût.

- 30 recettes

#### **Favorite Recipes of 2010 from Hallelujah Acres (Recettes préférées de 2010 à Hallelujah Acres)**

Chaque semaine, Rev. Malkmus présente les recettes de Rhonda Malkmus dans son courrier électronique (Hallelujah Health Tip). Nous avons compilé les meilleurs des meilleurs dans un livre de recettes! Tout est végétarien et à base de Bible, évidemment.

- 68 recettes

#### **Creating a Hallelujah Holiday Feast (Comment créer une fête pour un jour férié)**

Votre fête de vacances végétarienne peut être aussi tentante que toute autre et plus saine que vos invités peuvent imaginer. Comprend des dizaines de recettes végétariennes étonnantes, comme une soupe au pesto de basilic, des virevents ou un gâteau décadent aux carottes.

- Plus de 40 recettes étonnantes -un guide de planification vous aide avec des détails importants

### **Hallelujah Food Show Recipe Book\*(Livre de recettes du Spectacle alimentaire) Hallelujah)**

Ce livre de recettes informatives, facile à suivre met en vedette les plats les plus savoureux du « Hallelujah Food Show! »

- Recettes végétariennes alléchantes, crues, alimentation vivante

\* est également livré avec les DVDs du Spectacle alimentaire

### **Vaccinations, Deceptions and Tragedy (La Vaccination, les Déceptions et la Tragédie)**

Ce livre explique comment fonctionne votre immunité naturelle donnée par Dieu et comment la vaccination peut détruire le système d'auto-guérison de votre corps.

- Doit être lu avant de vous faire vacciner
- Évitez les décisions mal-informées

## **DVDs**

Pour une liste complète de tous les DVDs, regardez la liste imprimable de prix canadiens.

### **The Miraculous Self Healing Body (Le Corps miraculeux qui s'auto-guérit)**

Cinq des experts en santé les plus respectés du monde – Dr Neal Barnard, Dr Joel Fuhrman, Dr John McDougall, Dr Russell Blaylock et Rev George Malkmus – discutent les dangers du régime alimentaire standard américain et révèlent comment on peut avoir un corps sain, vital, sans maladie.

### **Pastor to Pastor: A Message of Hope and Healing (Pasteur à Pasteur: un Message d'espoir et de guérison)**

Tragiquement, la santé des pratiquants et des membres du clergé de l'Amérique est en déclin. Cette vidéo inclut des témoignages puissants, du fond du cœur de pasteurs qui ont amélioré leur santé en adoptant le régime alimentaire Hallelujah. Regardez et apprenez comment vous pouvez améliorer la santé de votre église.

### **An Introduction to Hallelujah Acres (Une Introduction à Hallelujah Acres)**

Ce DVD vous montre la voie Hallelujah pour prendre contrôle de votre propre santé et commencer à faire attention aux besoins nutritionnels de votre corps. Vous verrez que le régime alimentaire Hallelujah est en effet un plan visant à atteindre un corps sain avec de nombreux bienfaits prouvés.

### **Juicing with the Green Star Juicer (Faire du jus avec la Centrifugeuse "Étoile Verte")**

Il est bon de faire du jus. Il est infiniment meilleur de faire du jus correctement. Le Rev. Malkmus révèle comment bien nettoyer les légumes et offre beaucoup d'autres suggestions utiles comment faire du jus en général et l'utilisation des extracteurs de jus "Étoile Verte" en particulier.

### **Healing for Life Testimonial DVDs (DVDs de témoignages sur la guérison pour la vie)**

De vraies personnes. Graves problèmes de santé. Guérisons miraculeuses. Voir et entendre les témoignages convaincants des pouvoirs de guérison du Régime alimentaire Hallelujah.

### **God's Way to Ultimate Health (La Voie de Dieu à la Santé ultime).**

Une version enregistrée de l'atelier de samedi célèbre de Révérend Malkmus qui se passe le premier weekend de chaque mois au siège social de Hallelujah Acres. Rev. Malkmus explique pourquoi nous tombons malades et comment nous pouvons nourrir nos corps à la bonne santé.



## **The Hallelujah Food Show – Complete Set (Le Spectacle alimentaire - Ensemble complet)**

Avez-vous jamais voulu trouver une recette du «Spectacle alimentaire Hallelujah? - Eh bien, les voilà toutes! Toutes les recettes présentées dans le spectacle, et dans des vidéos qui sont informatives et faciles à suivre. Elles vont vous aider à suivre le régime Hallelujah dans la cuisine et au restaurant.

## **LES ALIMENTS DE HALLELUJAH ACRES**

Pour une liste complète des aliments, voir la liste imprimable de prix canadiens

### **Survival Bars (Barres de survie)**

Les Barres de survie sont le carburant d' aliments crus pour le corps qui vont partout. Embaquetez-les pour la randonnée, le vélo ou pour le déjeuner au travail. Leur protéine, vitamines, minéraux et enzymes tout-naturels aident à vous tenir à votre maximum. Disponibles en paquet de 12 barres variées (toutes les 6 saveurs). Saveurs: Original, Apple Surge (pomme), Blueberry Burst (bleuets), Cinnamon Explosion (cannelle), Cranberry Blast (canneberge), Garden Fusion (jardin)

## **APPAREILS DE CUISINE**

Pour une liste complète de tous les autres équipements de cuisine, voir la liste imprimable de prix canadiens

### **Blenders (Mélangeurs)**

#### **Tribest Personal Blender (Mélangeur personnel Tribest)**

Cette petite dynamo dure offre une capacité puissante, portable, qui mélange, réduit en purée, hache et casse la glace pour vos boissons sur demande. Comprend 4 tasses sans BPA pour mélanger et servir.

#### **Blendtec Home Blender (Mélangeur de maison Blendtec)**

Un appareil tout-en-un qui fait des smoothies, laits frappés, soupes, sauces, pâtes à pain, salsas, et plus encore. Il a un moteur robuste de 1500-watts et des dizaines de pré-réglages électroniques qui varient automatiquement la vitesse du moteur de sorte que vous n'avez pas besoin de faire attention au mélangeur. - Garantie à vie sur la lame, 3 ans de garantie sur le base et le moteur, et une garantie de 1 an sur le bocal.

#### **Vitamix TurboBlend VS Blender (Mélangeur Vitamax Turboblend VS)**

Le nouveau mélangeur Vitamix TurboBlend VS (vitesse variable) vous permet d'augmenter ou diminuer graduellement la vitesse du moteur, vous donnant un contrôle complet sur la consistance. Livré avec un sac pour le lait de noix, le livre "Live Fresh (Vivez frais)" avec 200-recettes, et une vidéo d'instruction. Garantie de 7 ans.

### **Dehydrator (Déshydrateur)**

#### **Excalibur Dehydrator. (Déshydrateur Excalibur)**

Préservez vos aliments crus de façon naturelle, avec toutes les enzymes intactes. Faites des fruits secs, des repas crus gastronomiques, et des centaines d'autres recettes! Comprend 9 plateaux amovibles pour un total de 15 mètres carrés de superficie de séchage, un cadran de température variable, et une configuration facile d'exploitation et de nettoyage.

## **Food Processor (Robot culinaire)**

### **KitchenAid Food Processor (Robot culinaire KitchenAide)**

Élégant, puissant, polyvalent et pratique! Il a 700 watts de puissance et une capacité de 12 tasses pour les emplois plus grandes et plus exigeants. Inclut les bols, les lames et les disques. On peut mettre tout dans la lave-vaisselle.

## **Juicers**

### **Champion Juicer (Extracteur de jus Champion)**

Un extracteur de jus vraiment imbattable: durable, fiable et très simple à utiliser. Depuis des décennies, des personnes innombrables ont confiance en cet extracteur de jus classique Champion. Cet appareil polyvalent fait des jus de fruits frais, des coulis de fruits, des aliments pour bébés, des beurres de noix, des glaces, des sorbets, et même des smoothies.

- Tourne à 1725 tr/min (mieux que les extracteurs centrifuge)
- Maintient une activité enzymatique à une moyenne de 74,5 %
- Parties et accessoires sont disponibles
- Passoire tenue à la main est recommandé

### **CitriStar, The Citrus Juicer (CitriStar, Le Presse-agrumes)**

Silencieux et puissant, ce presse-agrumes électrique compact extrait facilement des jus riches en vitamines des oranges, citrons, limes et pamplemousses avec un minimum de temps et d'efforts.

- Simple à monter, utiliser, et propre
- Comprend une pause anti-goutte et fonction servir
- Passoire tenue à la main est recommandée

### **Green Star Elite Juicer (Extracteur de jus Green Star Elite)**

Toutes les fonctionnalités et la polyvalence de l'extracteur de jus de renommée mondiale Green Star, avec un nouveau dessin élégant, un nouveau mécanisme de verrouillage, nouvelles fonctions exclusives de sécurité, moins de pièces pour faciliter le nettoyage, bouton de réglage facile à saisir, engrenages de pointe, et un processus qui produit plus de jus.

- Tourne à seulement 110 RPM pour maintenir une activité enzymatique de 84%
- Le jus se conserve au réfrigérateur jusqu'à 3 jours
- Une passoire tenue à la main est incluse

## **NutMilk Maker (Appareil à lait de noix)**

### **Soyabella Automatic NutMilk Maker (Appareil automatique à lait de noix)**

Avec cet appareil c'est un jeu d'enfants de faire le lait d'amandes cru, le lait de noix de cajou et autres laits de noix vous-même. Il suffit de mettre les noix et l'eau à l'intérieur et appuyez sur le bouton de démarrage! Fait également la bouille d'avoine, le lait de riz, la pâte de riz, les soupes chaudes, et plus dans seulement 15 minutes. Vous pouvez aussi l'utiliser pour moulin des graines et des grains.

## **Spirooli: Spiral Vegetable Slicer (Mandoline pour légumes en spirale)**

Maintenant, c'est un jeu d'enfant de faire vos propres nouilles aux légumes en spirale et des salades chic! Changer la lame et vous pouvez faire des coupes bouclées aussi!

- 3 lames faciles à changer
- On peut la mettre dans la lave-vaisselle



## **Water Distillers (Distillateurs d'eau)**

### **Waterwise 8800 (Le distillateur Waterwise 8800).**

Enlève les produits chimiques dangereux et les polluants de votre eau de boisson et de cuisson. Combine la distillation à la vapeur et la filtration au charbon pour la pureté ultime.

- Sans soudure, une chaudière en acier inoxydable
- Un carafe amovible avec la fonction arrêt et servir
- Un affichage numérique avec minuterie programmable

## **Exercise Equipment (Les Appareils d'exercice)**

Pour une liste complète des appareils d'exercice, regardez la Liste imprimable de prix canadiens.

### **Urban Rebounding System (Le système Rebondeur urbain)**

Faire fondre des kilos en seulement 15 minutes par jour! L'entraînement sur le Rebondeur urbain d'impact faible brûle les graisses rapidement sans aucune douleur et sans stress articulaire. Tellement amusant, il pourrait être le premier exercice que vous attendez avec impatience!

- Comprend une surface de saut super-douce, des ressorts renforcés et une barre de stabilisation

### **Needak Rebounder (Rebondeur Needak)**

Utilisé quotidiennement par Rev. George et Rhonda Malkmus, c'est le meilleur rebondeur sur le marché. Le rebondeur Needak comprend un châssis de 40 pouces de diamètre en métal robuste et six jambes amovibles à ressort. Il se plie en deux pour entrer dans son propre sac de transport.

### **Exerstrider Walking Sticks (Les Bâtons de marche Exerstrider)**

Augmentez votre niveau de santé physique plus vite en exerçant simultanément tous les groupes de muscle importants de votre corps pendant que vous marchez. Les bâtons de marche Exerstrider font des promenades à pied un exercice de corps total extrêmement efficace.

- De haute qualité, consiste de deux morceaux, une construction d'alliage en
- aluminium légère
- Réglable, pour les utilisateurs avec une taille de 4' 4" à 6' 1"
- Inclut des bouts de carbure et des poignées avec une prise de coussin pour des terrains différents

### **Fit 10 – Ten Minute Exercise Program (Fit 10 - Programme d'exercice de dix minutes)**

L'entraîneur de force rapide breveté **Fit10** vous permet d'augmenter la masse musculaire, de réduire la graisse corporelle, de fortifier le cœur et augmenter la flexibilité, le tout en seulement 10 minutes par jour! Doux sur le dos et les articulations, il est facile à utiliser, se tient dans un petit sac et il va n'importe où.

- Pèse moins de 2 kg - idéal pour voyager.
- Inclut un DVD d'instruction