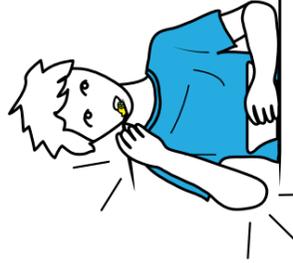


PRINCIPE

Une alarme intelligente va vous aider à manger plus lentement facilement.

Si vous tenez la fourchette par le manche et si les dents de la fourchette viennent toucher votre bouche, alors la fourchette va le détecter.

Cela sera compris par la fourchette comme une bouchée.



ON/OFF

ON : La fourchette s'allume automatiquement par une mise en bouche de la fourchette

OFF : La fourchette s'éteint automatiquement quand vous ne l'utilisez pas

RECHARGER LA FOURCHETTE

Posez la fourchette sur le socle. Attendez deux minutes. Votre fourchette est chargée.



Les dents de la fourchette doivent toucher le contact métallique avant.

Le métal du manche doit toucher le contact métallique arrière.

ALARME

L'alarme (lumière et vibration) vous indique comment espacer les bouchées.



Lumière rouge clignotante
Clignote si vous devez attendre



Vibration dans le manche
Vibre si vous n'avez pas assez attendu

REGLAGE DE L'ALARME

Vous pouvez régler la durée de l'alarme entre deux bouchées

1. Tenez le manche de la fourchette d'une première main pendant tout le réglage.
2. Avec votre seconde main, touchez rapidement 6 fois de suite la tête de fourchette

0,5 s



3. Double clignotement rouge : vous rentrez en mode de réglage de l'alarme.

4. Maintenez votre première main sur le manche ET votre seconde main sur la tête de fourchette pendant une durée égale à la durée de l'alarme que vous souhaitez programmer - Lâcher ensuite.

Ex : tenez 15 secondes si vous souhaitez une alarme à 15 secondes

Truc et astuces : la lumière rouge clignote toutes les secondes, vous pouvez donc vous repérer au clignotement pour régler la durée de votre alarme

Guide utilisateur au dos.

SVP, bien lire
Rapide, et facile.
Vidéos en lien.

« FAUSSES » DETECTIONS

Attention ! Votre fourchette ne peut pas vibrer trop toute seule

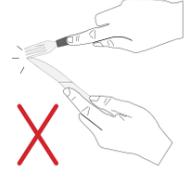
Si cela vous arrive, c'est que votre seconde main est venu faire un contact avec la tête de fourchette. Elle croit alors que c'est votre bouche. Voici comment cela peut arriver



Pain :

Tête inox :

Ne pas toucher la tête de fourchette avec le doigt.



Couteau :

Utilisez notre couteau qui est isolé

Contenant :
Attention aux barquettes trop fines (yaourt) ou aux assiettes métalliques.

LAVAGE

Résistant à l'eau - Passage en machine possible

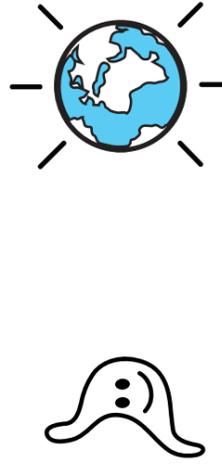
Nb : La batterie va se vider lors du lavage en machine

VIDÉO



VOIR NOS VIDÉOS

www.slowcontrol.com/sav-slow-control.html



slow control



CONTACT :

Slow Control
www.slowcontrol.com
9 rue du prieuré - 95290
L'Isle Adam - France



Pack Découverte

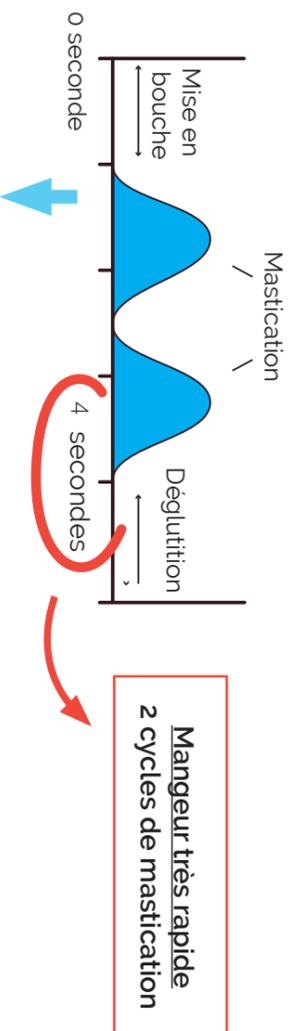


Pack Premium

CHIFFRES REPÈRES

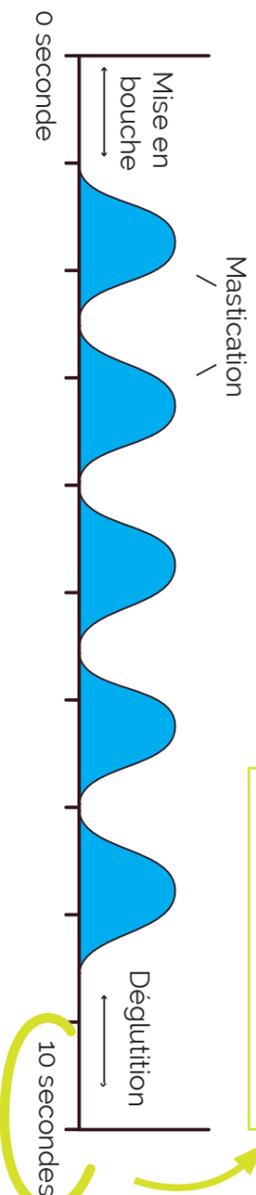
Quel type de mangeur êtes vous ?					
Type de mangeur	Très rapide	Rapide	Moderé	Très bien	Excellent !
Intervalle moyen entre deux bouchées	2s à 5s	5s à 10s	10s à 15s	15s à 20s	+ 20s

Réglage initial de votre alarme : **10 secondes**



+ 250 % de mastication

Mangeur modéré 5 cycles



* Baisse de la quantité ingérée estimée à - 14,8% pour +200% de mastication selon étude US 2014 - voir www.mangerlentement.fr

OBJECTIF PERTE DU POIDS

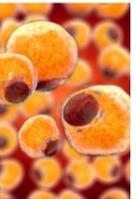
Par action sur la quantité

La **satiété** intervient en environ 20 minutes à partir du début du repas. Lorsque la satiété se fera sentir, le mangeur lent aura moins mangé qu'un mangeur rapide.

20 minutes

Par action sur le métabolisme

La **lipogenèse** consiste en une transformation des calories en acides gras dans les cellules dites graisseuses (adipocytes).



En mangeant lentement, les calories sont mieux distribuées et la lipogenèse est moins activée qu'en mangeant rapidement.

Programme perte de poids :
Chaque mois, progressivement continuer à faire évoluer ses habitudes sans brusquer son corps

Programme	Mois 1	Mois 2	Mois 3	Mois 4	Mois 5	Mois 6
Alarme	10 s	12 s	14 s	16 s	18 s	20 s

En démarrant sur la programmation initiale nos études* démontrent qu'en simplement 25 repas sur un mois, les utilisateurs perdent en moyenne **3 kilos sur les deux premiers mois**.

Après 1 ou 2 mois, pour continuer à perdre du poids, il est recommandé d'augmenter légèrement l'alarme chaque mois.

Votre corps va s'habituer progressivement.

Les bénéfices de cette nouvelle habitude par l'action sur la quantité et sur le métabolisme en découleront.

UN PEU D'HISTOIRE



Horace Fletcher

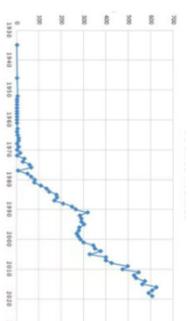
"The great masticator"

Originator of advice
"Chew Your food 32 times"

Quote:
"Nature will castigate those who do not masticate"

Horace Fletcher (1849 - 1919) s'est rendu célèbre en fin de 19ème siècle par une méthode pour maigrir parla mastication. Celle-ci a réussi à lui faire perdre durablement 30 kilos. Cette approche un peu extrême exigeait d'avaler la nourriture mastiquée jusqu'à l'état liquide.

Publications médicales



Le 20ème siècle est parti sur d'autres approches (par mesure des calories notamment).

Depuis 40 ans, les études scientifiques pleuvent pour démontrer un effet du manger vite et de la mastication sur la santé.

Depuis 2013, Slow Control, PME française, innove avec le développement de fourchettes intelligentes qui permettent de mettre en place facilement de nouvelles habitudes de rapidité de repas et de mastication.

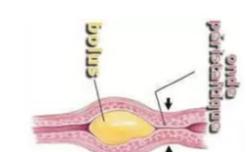
LE LIVRE

Si vous souhaitez approfondir vos connaissances sur la science du manger vite. Découvrez notre livre "Manger moins vite - 2022"

Disponibles sur : www.slowcontrol.com



LE SAVIEZ VOUS ? PHYSIOLOGIE



Les aliments avalés sont poussés dans l'œsophage vers l'estomac par des contractions musculaires « onde péristaltique ». La durée de descente des aliments est d'environ 20 secondes pour atteindre l'estomac.



CHIRURGIE DIGESTIVE :

Si vous avez subi une opération de restriction de l'estomac, il est recommandé de programmer votre fourchette à **+ de 20 secondes** pour éviter que la nourriture vienne faire embouteillage dans l'œsophage ou au niveau de la restriction de l'estomac et nuise à la qualité de l'opération.

DIGESTION

Vous devriez rapidement constater si cet outil vous apporte le bénéfice recherché :

- Le cycle de digestion se fait en moins de 48h
- Les cellules clés de l'intestin se régénèrent en moins de 5 jours.

MÉTABOLISME

Vous pourriez constater des améliorations de paramètres de santé : Tension, Glycémie, Gamma GT.

Pensez à partager cette information avec votre médecin.

SAVEURS

En mangeant vite, vous ressentez moins les saveurs car vous êtes en apnée. Les volatiles qui donnent la saveur ne passent plus par le nez. Seuls le sucré, salé et amer sont détectés par la bouche.